

Qiogong-Workshop:

Kursleitung:

Mag. Andrea Urank
Shiatsu Praktikerin, Qigong-Lehrerin und
Yoga-Lehrerin nach den 5 Elementen
Tel: 0676 / 5492559
Mail: office@gluecksraum.at



Qigong bedeutet übersetzt
„**Arbeit mit Energie**“

Qi ist die **Abkürzung für unsere Lebensenergie**, die täglich durch unseren Körper fließt und alle Körperfunktionen erst möglich macht.

Es handelt sich um einen leichten Strom, der durch uns alle zirkuliert, der über unsere Nervenzellen weitergeleitet wird und auch eine Verbindung zur Erde und zur Energie der Atmosphäre hat und sich ständig auch mit den Energien der Natur und unserer Umgebung austauscht, wenn wir gesund sind.

Wir sind also laut der Chinesischen Medizin über diesen Strom, Teil der Natur, Teil des großen Ganzen und so gelten auch viele Naturgesetze in China - im großen wie im Kleinen - auch für unseren Körper,

Diese Naturgesetze sind in den Prinzipien der 5 Elemente zusammengefasst. Geht es allen Elementen gut, funktioniert das Zusammenspiel und Körper, Geist und Seele geht es gut. In China wird Qigong täglich und deshalb auch gerne in freier Natur praktiziert. Es dient den Menschen als natürliche Gesundheitsvorsorge.

Wer regelmäßig Qigong praktiziert wird seltener krank und verfügt über mehr Kraft, Energie und Gelassenheit im Alltag.

Beim Qigong-Training lernen wir uns so zu bewegen, dass wir Energie sammeln während wir Spannungen lösen und gleichzeitig unseren Geist beruhigen.

Dies geschieht über langsame, fließende, zeitlupenähnliche Bewegungen.

Jede Bewegung ist mit unserer Atmung verbunden und gestaltet sich nach Körper-ergonomischen Kriterien, die demnach auch physiotherapeutisch sehr wirksam sind.

Die langsamen, natürlichen Bewegungen orientieren sich an der Natur.

Viele sind durch Beobachtungen entstanden, wie sich Tiere oder Kinder bewegen oder wie sich Pflanzen bei Sonne, Regen oder Wind verhalten.

Die meisten dieser Bewegungen sind bereit 3000 bis 4000 Jahre alt.

Tauch in diesen faszinierenden Flow ein, der dich noch näher zu deiner eigenen Natur und zu dir selbst bringt.

Wenn unser Körper wieder zum besten Freund wird und wir wieder spüren was er wann braucht, sind wir im Qigong am richtigen Weg. Qigong trainiert diese Achtsamkeit uns selbst gegenüber, der Erde, der Natur und allen Lebewesen auf dieser Erde.

Ich freu mich auf einen spannenden Tag mit euch!

Wichtige Info: Komm bitte pünktlich, sollte es doch später werden und die Türe unten ist nicht mehr offen, ruf mich bitte an unter: **06765492559** oder schreib mir eine Nachricht.

