



Qigong Yangsheng

Heil- und Stärkungsübungen der TCM

8 Wochenprogramm / Workshop

Qigong ist ein Sammelbegriff für eine Vielzahl von Körperübungen, die der eigenen Gesundheit und Heilung dienen. Es handelt sich um ein sanftes Übungssystem, das Körper und Geist harmonisch miteinander verbindet. Seine Ursprünge liegen in der alten chinesischen Heilkunst. Qigong ist heute ein fester Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (**TCM**).

Qigong bedeutet soviel wie: „Die Pflege des **Qi**, der universellen **Lebensenergie**". Unter Lebensenergie ist dabei jene Kraft gemeint, die uns gesünder, ausgeglichener und leistungsstärker macht. Qigong mehrt und kultiviert diese Energie. Das Lehrsystem **Qigong Yangsheng** wurde von Prof. Jiao Guorui entwickelt. Prof. Jiao war Arzt für traditionelle chinesische Medizin und Professor an der Akademie in Beijing.

氣功

Die Übungen des Qigong sind ruhig, sanft und werden konzentriert und bewusst vollzogen. Der Körper wird für den ungestörten Fluss der Lebensenergie geöffnet. Daraus kann jene positive Wirkung entstehen, die Ruhe, Entspannung und Erholung hervorruft und die allgemeine Vitalität wieder herstellt. Solange der Energiefluss ungestört ist, fühlen wir uns wohl, und das Krankheitsrisiko ist gering.

- Die Übungen schulen die Körperhaltung und -bewegung.
- Sie regulieren den Atem und schulen die Wahrnehmung.
- Sie inspirieren und fördern die geistige Tätigkeit.

Die Übungen sind leicht zu erlernen und fast überall zu praktizieren. Sie lassen sich individuell anpassen und unabhängig vom Alter ausführen. Besondere Voraussetzungen oder Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Qigong sollte im Idealfall fester Bestandteil des Alltags werden. Die Kosten des Workshops werden zum Teil von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

Alf Ludwig, 0231-1873518
alf.ludwig@arcor.de, www.lang-leben.net