

氣功

Qigong

Ruhe, Energie, Vitalität

Qigong ist ein Sammelbegriff für eine Vielzahl von Körperübungen, die dem eigenen Bemühen um Gesundheit und Heilung dienen. Es handelt sich um ein sanftes Übungssystem, das Körper und Geist harmonisch miteinander verbindet. Seine Ursprünge liegen im alten China. 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. Nur mit genügend Energie können wir unsere Ziele im Leben erreichen. Qigong mehrt und kultiviert diese Energie.

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.

- Qigong kräftigt den gesamten Organismus des Menschen und stärkt seine Leistungsfähigkeit.
- Qigong beruhigt den Geist, entspannt den Körper und führt zu innerer Gelassenheit.
- Qigong lindert Beschwerden, verkürzt die Krankheitsdauer, verringert Schmerzen.
- Qigong ist ein Jungbrunnen, der hilft körperliche und geistige Beweglichkeit zu bewahren - bis ins hohe Alter.
- Qigong ist leicht zu lernen und kann unabhängig vom Alter und weitgehend unabhängig vom Gesundheitszustand geübt werden.



**Info + Anmeldung: Alfred Ludwig, 0231-1873518
alf.ludwig@arcor.de, www.lang-leben.net**