

# Qigong für Ältere

Älterwerden ist ein natürlicher Prozess. Die allgemeinen körperlichen und geistigen Leistungsminderungen im Alter können sich beschleunigen, wenn adäquate Anregung und Förderung des gesamten Organismus fehlen. Qigong kann ein Weg sein, die geistigen und körperlichen Kräfte zu reaktivieren um bis ins hohe Alter mobil und aktiv zu bleiben. Insbesondere ist Qigong für Ältere sehr gut geeignet:

- als Sturzprophylaxe,
- bei Gangunsicherheit,
- bei Atembeschwerden,
- zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems,
- und zur Entspannung.

Ältere Teilnehmer an einem Qigongkurs können die positive Erfahrung machen, dass sie wieder ein allgemeines seelisches und physisches Wohlbefinden erlangen und sich ihre Schmerzen reduzieren, die durch zunehmende Immobilität entstehen. Sie finden durch die Beschäftigung mit sich selbst und das Üben in der Gruppe wieder mehr Halt und Stabilität. Sie schätzen es, die Übungen im Stehen und Sitzen abhängig von der Tagesform und den Beschwerden ausüben zu können. Zudem genießen sie die fließenden Bewegungen und die tiefe Atmung.



In China haben Qigongübungen eine lange Tradition. In Parks und auf öffentlichen Plätzen trifft sich noch heute die ältere Generation um gemeinsam Qigong zu praktizieren. Vielleicht ist Qigong ja auch für Sie das Richtige?

Rufen Sie mich bitte an, ich berate Sie gerne.

**Alf Ludwig, 0231-1873518,  
www.lang-leben.net**