



Was ist Qigong ?

Qigong ist die Heilgymnastik der chinesischen Medizin. Die langsam fließenden Bewegungen erfüllen den Geist mit einer wohltuenden Ruhe. Es ist die Kultivierung des „Lebensatems“, der persönlichen Vitalität und Lebensenergie auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene.

Qi bedeutet diese Lebensenergie, unser Atem und unsere Verbundenheit mit der Natur.

Gong bedeutet das eigene, beständige Üben und die Arbeit mit dieser Energie und Kraft.

Qigong ist eine nachweislich wirksame Methode zur Gesunderhaltung und Selbstheilung im ganzheitlichen Sinne. Körper, Seele und Geist werden gleichermaßen angesprochen.

Wait A While ... - Halt doch mal an !

Die australische Pflanze „Wait a while“ heftet sich an unsere Kleidung, so dass wir anhalten müssen.

Qigong kann so eine Pflanze für uns sein.

Wir halten an - atmen tief durch und nehmen uns und die Natur wieder intensiver wahr. Es kann überall und von Menschen in allen Lebenslagen und Altersstufen im Stehen, Sitzen, Gehen und sogar im Liegen ausgeführt werden.



Wie wirkt Qigong ?

Qigong wirkt auf allen drei Ebenen des menschlichen Daseins. Die ganzheitliche Wirkungsweise von Qigong findet durch die Wechselwirkung zwischen Körper, Seele und Geist statt.

Die Selbstwahrnehmung verfeinert sich mit zunehmender Übungspraxis. Durch die Verbindung der Atmung mit der Bewegung und der Vorstellungskraft, entsteht das Gefühl eines harmonischen Qi-Flusses.

Qigong dient der Gesunderhaltung sowie dem persönlichen Entwicklungsprozess. Es unterstützt das Immunsystem, wirkt auf das vegetative Nervensystem und kräftigt die Muskeln und das gesamte Skelettsystem.



Qigong - Übungen

- ... sind ein Baustein der chinesischen Medizin
- ... verbinden Bewegung, Atmung und Vorstellung
- ... sind für jeden Menschen gut zu erlernen
- ... sind ein Teil der Kultur der Achtsamkeit
- ... können im Stehen, Sitzen, Gehen oder Liegen ausgeführt werden
- ... fühlen sich entspannt, leicht und natürlich an



*„Wer Zeit zur Stille findet,
stärkt seine Fähigkeit,
seine Ruhe nicht zu verlieren.“*

(Ernst Ferstl)