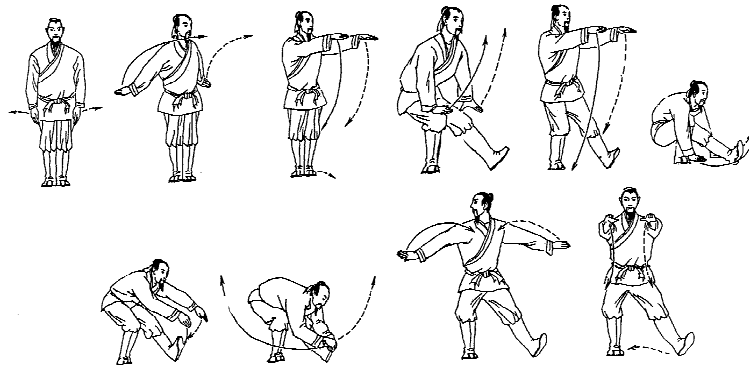




## Qi Gong

Qi Gong ist eine Bewegungslehre nach den Konzepten der Traditionellen Chinesischen Medizin und bedeutet die Arbeit an der Lebenskraft. Durch langsam ließende Körperbewegungen werden die Meridiane, in denen die Lebenskraft fließt, stimuliert. Qi



Gong beeinflusst alle körperlichen, seelischen und geistigen Prozesse. Die Beweglichkeit wird gefördert, Konzentration und Wahrnehmung werden geschult. Der Geist kommt zur Ruhe. Die Atmung wird vertieft und damit die Funktion aller Organe verbessert.

Qi Gong kann zur Prävention angewendet werden, dazu biete ich Kurse an, in denen Sie die Übungen lernen und dann selbstständig zuhause durchführen können.

Zur unterstützenden Behandlung einer Krankheit erhalten Sie in meiner Sprechstunde eine auf Ihre Symptomatik abgestimmte Übungsfolge, die Sie dann zuhause regelmäßig mind. 3 x 20 Min./Tag durchführen sollten.