

Medizinisches Qi Gong

„das Vorsorgende“

Diese ca. 3000 Jahre alte Bewegungskunst aus China ist eine der fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin und beschäftigt sich mit dem Kultivieren des Qi - der Lebensenergie. Das Medizinische Qi Gong Training setzen wir als Bewegungstraining zur **gesundheitlichen Prävention** und **begleitend zur Behandlung als Selbsttherapie** ein.

Unterstützend zur Behandlung vermitteln wir leicht und verständlich Techniken individuell für Ihre Beschwerden – zum Beispiel Heilgymnastik, Selbstmassagen, Meditationen, heilende Töne, richtiges Atmen. Dies hilft Ihnen, Ihren Gesundheitszustand eigenverantwortlich wieder herzustellen und sich selbst und Ihren Körper besser kennen zu lernen.

Qi Gong aktiviert zudem die inneren Kräfte im Menschen und stärkt Körper, Seele und Geist. Auf diese Weise beugt es Erkrankungen vor, kräftigt den Körper, verhindert einen vorzeitigen Alterungsprozess und wirkt dadurch lebensverlängernd.

Qi Gong ist für eine große Palette von Krankheitsbildern entwickelt worden:

- Schmerzen & Verspannungen in Schulter- & Nackenbereich
- Kopfschmerzen
- Rückenschmerzen
- Gelenkprobleme (Schuler, Ellbogen, Hüfte, Knie, usw.)
- Muskelschmerzen, -verhärtungen und -verkürzungen
- Stärkung des Immunsystems
- Organstörungen
- Psychische und emotionale Belastungen
- Stress im Alltag (Überbelastung des Nervensystems)
- Hormonelle Störungen

Wissen über Präventivmedizin ist für jeden Menschen wichtig, um seine Gesundheit zu erhalten und zu verbessern. Das Verstehen von körperlichen und geistigen Zusammenhängen macht es möglich, Gefahren für die Gesundheit zu erkennen und zu vermeiden bzw. erfolgreich zu behandeln.

**Erhalten und fördern Sie so Ihre Gesundheit:
Fit und vital, bis ins hohe Alter!**

