

QiGong

Was ist das wissenschaftlich erforschte Gesundheits-QiGong?



QiGong sind uralte chinesische Gesundheitsübungen die Bewegung, Atmung und Bewusstseinsführung verbinden. Auf Basis westlicher medizinischer Forschung, Psychologie und Traditioneller Chinesischer Medizin wurden diese bis zu 5000 Jahre alten Übungen im neuen Jahrtausend von führenden chinesischen Universitäten zum Gesundheits-QiGong entwickelt. Forschungsergebnisse haben dazu geführt, dass nach wissenschaftlichen Maßstäben die Übungen des Gesundheits-QiGong nachweislich einen fördernden Einfluss auf

unseren Bewegungsapparat, unser Herz-Kreislauf-System, unser Immunsystem und auf unsere Psyche haben. Die Formen des Gesundheits-QiGong sind durch die unterschiedlichen Inhalte, die bemerkenswerte Wirkung und die eleganten, leicht erlernbaren Bewegungsabläufe sehr beliebt.

Was, wie und von wem wird unterrichtet?

Es wird eine Übungsform des Gesundheits-QiGongs unterrichtet. Dabei wechseln sich das Erlernen und Einüben der einzelnen Übungen mit Vermittlung von Grundlagenwissen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (z.B. Meridianlehre, die Lehre der fünf Elemente, usw.) ab. Im speziellen wird die Wirkungsweise jeder einzelnen Übung genau erläutert.

Kursleiter: J. Wimmer; Zertifizierter QiGong Kursleiter der Deutschen Gesellschaft für Gesundheits-QiGong durch Dokuho J. Meindl in München.

Gesundheits-QiGong Taiji-Fitnessstab



Stäbe und Stöcke gehören zu den frühesten Werkzeugen der Menschheit. In der traditionellen chinesischen Gesundheitspflege hat der Stab als Gerät für Leibesübungen eine sehr lange Geschichte. Gesundheits-QiGong mit dem Taiji-Fitnessstab ist im Rahmen des traditionellen kulturellen

Konzeptes von Taiji, der Harmonie von Yin und Yang und der Einheit von Himmel und Mensch zu verstehen. Die Bewegungen sind sanft und langsam, leicht erlernbar und ausführbar. Der Stab ist eine Verlängerung der Arme und verschmilzt mit dem Praktizierenden zu einer Einheit.

Kurzes Youtube-Video mit drei Kursteilnehmern beim Üben unter:

<http://www.youtube.com/watch?v=szWlpZGeuM>

- Mittwoch, 10:00-11:30 Uhr (alternativ: Freitag, 10:00-11:30)
- 10 Kurseinheiten
- Beginn: 14.01.2015
- Ende: 18.03.2015
- Kursgebühr: 55 Euro
- Teilnehmeranzahl: 9-15
- Tel.: 0871/74904 (mobil: 015128416911) – E-Mail: johnny.wi@t-online.de
- Weitere Informationen zu QiGong auch im Internet unter:
<http://www.qigong-massage-landshut.de/qigong-1/>