

Medizinisches Qi Gong für die inneren Organe



Kursleiter: Jan Šafr,
Sportlehrer und Sporttherapeut

Ein altes chinesisches Sprichwort lautet: "Das Leben meistert man lächelnd oder überhaupt nicht." Medizinisches Qi Gong ist eine chinesische Atem- und Bewegungstherapie und ein Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Es besteht aus langsamen, angenehm fließenden Übungen im Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen zur Aktivierung und Regulierung der Lebensenergie Qi. Viele Beschwerden und Krankheiten können durch Qi Gong günstig beeinflusst werden. Im Medizinischen Qi Gong werden die Bewegung, Atmung und Vorstellungskraft mit der Behandlung von Akupressurpunkten und Meridianen kombiniert. Auf diese Weise kann die Lebensenergie Qi in Fluss gebracht, Stauungen in den Energieleitbahnen und im Blut beseitigt sowie eine Ausgeglichenheit zwischen den Yin- und Yang-Elementen im Körper erreicht werden. Im dritten Teil liegt unser Schwerpunkt auf der Funktionsverbesserung innerer Organe. Diese Übungen sind unabhängig von Alter und Vorkenntnissen leicht erlernbar. Ziel des Kurses ist es, die Teilnehmer zu befähigen, diese Übungen in ihr tägliches Leben zu integrieren.

Termin: donnerstags von 10.00 – 11.00 Uhr, 10 x 60 Min., ab 26.01. - 29.03.2012; Preis: 80,00 €

Kursort: Praxis für Physiotherapie, Manuela Imminger, Gebbertstrasse 54,
91052 Erlangen, telefonische Anmeldung unter: 940 29 63