

Ausbildung und Zertifizierung zur
QiGong-Lehrerin im
Laoshan-Zentrum Schwarzenberg/A
Mitglied im Dachverband DDQT

Fortbildung im Laoshan-Zentrum
in Qingdao/China



Meine Kurse werden von den Gesetzlichen
Krankenkassen als Gesundheitsprävention
im Bereich Stressmanagement anerkannt
und bezuschusst.

***Wer QiGong noch nicht kennt, ist herzlich zu
einer Schnupperstunde in einem laufenden Kurs
eingeladen.***

Kontakt



Susanne Schwedes

Physiotherapeutin
Shiatsu-Therapeutin
Zertifizierte QiGong-Lehrerin

**fortlaufende Gruppen
Kurse für Einsteiger
Kurse speziell für Senioren
Betriebliche Gesundheitsprävention**

Info und Termine:

www.qigong-buehl.de

Tel. 07223/901332

Mail: physiopraxis-schwedes@gmx.de

QiGong

***Kraft für den Körper...
Ruhe für den Geist...
Zeit für die Seele...***



***Koordination, Kraft, Konzentration -
ein ganzheitliches Training für jedes Alter***

Was ist QiGong?

QiGong ist Teil der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) und dient in erster Linie dem Erhalt bzw. der Pflege der Gesundheit und damit der Krankheitsvorbeugung.

Der ungehinderte Fluss des Qi (Lebenskraft/Lebensenergie) bildet nach Sicht der TCM die Voraussetzung für Gesundheit und Vitalität. Durch regelmäßiges Training/Üben (Gong) wird der Energiefluss in unserem Meridiansystem gefördert, Blockaden werden gelöst.

Ein chinesischer Klassiker besagt:

***Was Qi hat, lebt,
was kein Qi hat, stirbt,
Leben entsteht durch Qi.***

Sanfte, aber auch kraftvolle, aufeinander abgestimmte Bewegungsabläufe schaffen eine harmonische Balance zwischen Körper, Geist und Atmung. Die Übungen werden mit hoher Achtsamkeit ausgeführt, wodurch sich körperliche und geistige Wahrnehmung erweitern. Der alltägliche Stress wird reduziert, Sie fühlen sich ausgeglichener und energievoller.

QiGong ist ein persönliches Handwerkszeug zu mehr Vitalität, Gesundheit und innerer Ruhe.



Was bewirkt QiGong?

Die Übungen erhöhen die Beweglichkeit, Koordinationsfähigkeit und Muskelkraft des gesamten Körpers, versorgen die inneren Organe mit mehr Sauerstoff durch Vertiefung der Atmung, stabilisieren den Rücken, fördern Konzentration und geistige Leistungsfähigkeit.

Es gibt viele wissenschaftliche Studien, die einen positiven Einfluß regelmäßiger QiGong-Übungen auf die physische und psychische Gesundheit nachweisen.

***QiGong als Prävention und Rehabilitation
z.B. bei Atemwegserkrankungen, Arthrose,
Rheuma, Rückenbeschwerden, Migräne und
Herz-/Kreislaufkrankungen. Viele chronische
Beschwerden können gelindert werden.***

QiGong-Formen

Ich praktiziere und lehre folgende QiGong-Formen:

***Tai-Chi QiGong 18 Bewegungen
Teil 1 und Teil 2***

8-Brokat QiGong

Fliegender Kranich QiGong

Herz QiGong

Gruppen

Einzelstunden

Betriebliche Gesundheitsprävention

***In meinen Kursen erhalten Sie auch
Tipps zu Akupressur und Selbstmassage der
Meridiane (TuinaAnMo) für den Alltag.***