

Shaolin QiGong - Kraft aus der Stille!

Was haben Sie gemein mit den Shaolin Mönchen? Langes Sitzen und konzentriertes, geistiges Arbeiten - DAS sind ihre Gemeinsamkeiten! Nutzen Sie das Wissen der Mönche über den Energieaufbau im Körper.

Shaolin QiGong ist kein schweißtreibendes und hartes Fitnessprogramm, es ist vielmehr eine sehr sanfte Bewegungsmethode aus dem Shaolin Kloster zur Transformation des Körpers. Und, es werden zum Erlernen der Übungen keine Geräte benötigt und Shaolin QiGong kann selbst im hohen Alter noch ausgeübt werden.

Shaolin QiGong ist bekannt für seine gute Wirkung und leichte Erlernbarkeit und es wirkt auf die tiefen, unsichtbaren Ebenen des Körpers.

Das durch das Üben von QiGong erhaltene Qi [sprich „Tschì“], die Energie, stützt den Körper bei der Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten. Durch Shaolin QiGong wird der freie Energiefluss in den Energieleitbahnen, den Meridianen, des Körpers, zur Stärkung von Geist, Seele und Körper, harmonisiert.

Der Traditionellen Chinesischen Medizin liegt kein Leistungsgedanke zu Grunde. Das Fühlen, Erfahren,

Wahrnehmen, Entdecken steht im Vordergrund, Seite an Seite mit dem Wohlfühlen. Diese Vereinigung kann nur Energie hervorbringen. Energie, Ihre Energie, die es zu nutzen gilt.

Das Wissen um die Wichtigkeit der Bewegung ist in unseren Köpfen gut verankert. Das Handeln, es in die Hand zu nehmen, erfordert jedoch Mut. Mut den ersten Schritt zu machen. Einen starken Willen und jede Menge Spaß und Freude an der Bewegung. Das stetige Tun bringt Motivation. Und Motivation ist Ihr Erfolg, Ihr persönliches Wohlfühlen ist Ihr Gewinn.

Kraft, Geschmeidigkeit und Lebensfreude für Sie durch Shaolin QiGong!

Was ihr durch Worte anderer gelernt habt, werdet ihr schnell vergessen.
Was ihr mit eurem ganzen Körper verstanden habt,
daran werdet ihr euch euer Leben lang erinnern.

- Funakoshi Gishin

Ihr Gewinn:

- Stärkung und Harmonisierung der Lebensenergie Qi
- Mehr Beweglichkeit und Geschmeidigkeit für Ihren Körper
- Stärkung der Muskeln, Sehnen, Bänder und Knochen
- Mehr Wohlbefinden und Lebensfreude
- Innere Ruhe, vermehrte Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer
- Ein Weg zum eigenen Ich

Teilnehmer: Für die Teilnahme am Kurs sind keine speziellen Kenntnisse vorausgesetzt. Die Freude an der Bewegung und Neugier sind die besten Begleiter für diese besondere Art der Bewegung.

Hinweis: Grundsätzlich ist Shaolin QiGong für gesunde Menschen geeignet. Bei körperlichen Beschwerden ist die Eignung durch einen Arzt abzuklären. Ausschließungsgründe sind akute Knochen-, Gelenks- und Bandscheibenprobleme, schwere Herz- und Lungenkrankheiten, Epilepsie und psychische und psychosomatische Erkrankungen.

Die Teilnahme geschieht auf eigene Gefahr. Seitens des Veranstalters oder der Referenten wird keine Haftung übernommen. Die Seminare bzw. Kurse stellen keinen Therapie-Ersatz dar.

Bei Überbelegung erfolgt eine Mitteilung, ggf. werden Ersatztermine bekannt gegeben.

Die aktuellen Termine finden Sie auf der Homepage – www.QM4you.at.

Ich freue mich auf Ihr Kommen!

Claudia Brandner