



Für jedes Alter geeignet!

Qigong

Übungen zur Beeinflussung der Lebensenergie

Darunter sind alle Erfahrungen, Fähigkeiten und Fertigkeiten zu verstehen, die Lebensenergie zu beeinflussen und zu harmonisieren, damit in jeder Lebenssituation angemessene und ausreichende Energie für letztlich ganzheitliche, d.h. körperliche, seelisch-psychische und auch geistige Prozesse zur Verfügung steht. Diese Ganzheitlichkeit bezieht sich also nicht nur auf unseren Körper mit seinen materiell-organisch fassbaren Beschwerden und Krankheiten, sondern auch auf die Psyche, die in vielen Fällen Kranksein überhaupt erst durch psychische Disharmonien bewirkt.

Qigong bietet in der Tat vieles:

- die Möglichkeit, für den Stress im Alltag einen Ausgleich zu finden – sich zu „entschleunigen“ mit Hilfe sanfter, einfacher Bewegungs-, Atem- und Stilleübungen
- die Möglichkeit, auf sanfte Art den Körper zu stärken; Freude zu verspüren, den Körper zu bewegen. Dabei erlernen wir wieder im Stehen, Gehen und Liegen unsere Wirbelsäule aufzurichten und unsere Gelenke und die Wirbelsäule in jede Richtung problemlos zu bewegen
- die Möglichkeit, Körper, Atmung, Seele und Geist zu harmonisieren. Qigong schenkt dem Übenden die Möglichkeit, seinen Geist, seine Emotionen und Gefühle mit dem Körper wieder zu vereinen.

Kursbeginn: Donnerstag 3. April – 19 Uhr
(anschließend 1x wöchentlich bis Donnerstag 3. Juli)
1. Einheit mit open end, jede weitere 75 Minuten

Ort: Physiotherapie Struber
Bei mehr als 6 Personen wird auf eine andere Räumlichkeit ausgewichen

Anmeldung: bei Pauline Schober 06216/5313-16 oder
Martin Struber 0650/490 73 66

Kosten: 10 Einheiten € 100,-
(für Gemeindeglieder werden 50% der Kurskosten von der Gesunden Gemeinde übernommen)

Kursleitung: Martin Struber
Dipl. Physiotherapeut, Heilmasseur,
Viszerale Osteopathie, Energet. Osteopathie,
Qigong Lehrer i.A., Energetiker im Bereich der
chinesischen Medizin, 2 Jahre Studium
Sportwissenschaften, Sportmentaltrainer