



medizinisches Qi Gong



Ankommen, Loslassen und Energie sammeln

Durch leicht erlernbare praktische Bewegungs- und Meditationsübungen z.B. aus dem Shaolin Neijin Yizhichan Qigong, in Verbindung mit Mantras und Klangreisen werden den Teilnehmern Wege aufgezeigt, über die sie zu Ruhe, Gesundheit und innerer Kraft finden können. Stärkung der körperlichen, geistigen und seelischen Gesundheit, das Geheimnis des inneren Lächelns, Wege zum Loslassen, Entwicklung der Tugenden, Übungen in Stille und in Bewegung

Hauptinhalte der Kurse sind:

leicht erlernbare, harmonische Bewegungsabläufe, harmonisierende Atemtechniken, beruhigende Entspannungsübungen, Meditationstechniken und Visualisierungsübungen.

Zu den Wirkungen der Übungen zählen:

Beruhigung von Körper, Geist und Seele, die Aktivierung und Stärkung der körpereigenen Abwehr-, Selbstheilungs- und Regenerationskräfte, die Steigerung der persönlichen Leistungsfähigkeit, der Zugewinn an Gelassenheit und Ruhe, Abbau bzw. Prävention von Stress.

medizinisches Qi Gong unterstützt die Selbstheilungskräfte u. a. bei:

- Diabetes
- Rheuma
- Krebs
- Migräne
- Prävention
- Burnout
- Asthma
- Blutdruck
- Schlafstörungen
- Infektanfälligkeit
- Allergien/Heuschnupfen
- Multiple Sklerose
- chronischen Erkrankungen
- Herz- & Kreislauferkrankungen

Termine

Zeit: jeden Montag von 19.30 - 21.00 Uhr
Ort: Med Sport, Johann-G.-Gutenberg-Straße 33, 82140 Olching
Energieausgleich: 15,00 Euro
Anmeldung/Info: direkt im Med Sport



Zentrum für Körper, Geist und Seele

estoy vigencia
Zentrum für Körper, Geist und Seele
Tel.: +49 (0) 8206 / 466 19 74
Mobil: +49 (0) 176 63 35 50 35
Nordring 29 - D 86931 Prittriching
www.estoy-vigencia.de
info@estoy-vigencia.de