



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 Donnerstag ab 20.00 Uhr
Ort: Sportschule Puch, am Fuchsbogen 9, 82256 Fürstenfeldbruck
Energieausgleich: 10,00 Euro
Anmeldung/Info: direkt bei der Sportschule Puch



Zentrum für Körper, Geist und Seele

estoy vigencia
Zentrum für Körper, Geist und Seele
Tel.: +49 (0) 8145 / 417 99 74
Mobil: +49 (0) 176 63 35 50 35
Münchener Str. 22 - D 82291 Mammendorf
www.estoy-vigencia.de
info@estoy-vigencia.de