

Infos zum Qigong – Kurs

Qigong ist eine wunderbare Methode, um beweglicher zu werden, sich zu erden und seine Körpermitte zu stabilisieren. So ist es uns möglich, die innere Ruhe wiederzufinden, wodurch wir uns automatisch auch besser konzentrieren können.

Die **Übungsinhalte** setzen sich zusammen aus langsamen Bewegungsabläufen, statischen Körperhaltungen, Konzentrationsübungen, Wahrnehmungsübungen und Meditation.

Qi (Chi) > beschreibt eine feinstoffliche Energie, die im Sinne der TCM für die vitale Lebenskraft und Energie eines jeden Menschen und des Universums steht.

Gong = „kunstvolle Arbeit“ um die Fähigkeit bzw. Fertigkeit zu erlangen mit dem Qi umzugehen.

Das **Ziel** besteht darin, durch regelmäßiges praktizieren der unterschiedlichen Qigong-Übungen die eigene Lebensenergie zu stärken, sie ungehindert im Körper fließen zu lassen sowie einen Zustand der Entspannung und Ruhe herzustellen.

Das **Ergebnis** ist eine gestärkte Lebensenergie verbunden mit den Vorteilen eines ganzheitlichen Bewegungstrainings und den positiven Wirkungen der Meditation.

Je nachdem wie geübt wird ist es mit der gleichen Übung möglich einen Zustand von Entspannung oder Erhöhung der Energie bzw. Konzentrationsfähigkeit zu erlangen.

Aus westlicher Sicht verbessern wir mit Qigong unsere Körperstruktur, trainieren die Fastien und aktivieren wichtige Gehirnregionen um dauerhafte Stresspuffer aufzubauen. Durch den Fokus auf Körperwahrnehmung, Achtsamkeit und Bewusstsein verbessern wir die Fähigkeit Anspannungen im Alltag früher wahrzunehmen und zu lösen. > Schmerzvermeidung durch verspannte Muskulatur! Ebenso können wir durch das Erkennen von Atemmustern unseren Atem regulieren oder bewusst einsetzen um aus einem ausgeglichenen, energiegelassen Zustand heraus den Anforderungen des Alltags zu begegnen.



Anschrift:

Hildegard Bünge
Rheinstraße 12

66386 St. Ingbert

Telefon:

06894-1664011

E-Mail:

hibüstressfrei@
web.de

oder

info@hibüstressfrei.de

Website:

www.hibüstressfrei.de