

Infos zum Qigong – Kurs

Effekte, die Qigong auf Körper, Geist und Seele haben kann:

Unterstützt die Beweglichkeit der Gelenke

Verbessert die Körperhaltung

Baut Verspannungen ab (Muskelverspannung) > Schmerzlinderung
(Kopf, Nacken, Schultergürtel, Rücken)

Positive Wirkung auf Faszien- und Lymphsystem

Stärkt die Rückenmuskulatur und entlastet die Wirbelsäule

Sensibilisiert die Wahrnehmung des Körpers und seine
Empfindungen

Versorgt die Organe mit Blut und Sauerstoff

Reguliert den Blut-, Lymph- und Energiefluss

Stärkt den Kreislauf

Wirkt ausgleichend auf Blutdruck, Puls und Atmung

Stärkt das Immunsystem, Anregung der Selbstheilungskräfte

Fördert die Konzentration

Erhöht die Körperliche und Geistige Flexibilität

Steigert die Konzentrationsfähigkeit und verbessert die neuronale
Aktivität und Vernetzung in wichtigen Hirnregionen

Reduziert Stress, fördert körperliche und geistige Entspannung

Lindert Ängste und psychische Belastungen, verbessert die
Stimmungslage, Lebensqualität, Gesundheit und Wohlbefinden

Beugt Zivilisationskrankheiten vor



Anschrift:

Hildegard Bünger
Rheinstraße 12

66386 St. Ingbert

Telefon:

06894-1664011

E-Mail:

hibuestressfrei@
web.de

oder

info@hibüstressfrei.de

Website:

www.hibüstressfrei.de