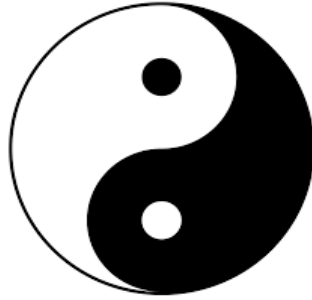


# Qi Gong:

Den Körper stärken



Den Geist beruhigen

Das Qi zum Fließen bringen

## Qi Gong – was ist das?

"Qi Gong = Arbeit an der Lebensenergie"

Qi Gong ist ein Bewegungs-, Konzentrations- und Meditationssystem. Die Übungen sind teilweise über 1000 Jahre alt. Doch erst in den vergangenen 50 Jahren konnte sich das Qi Gong in den westlichen Gesellschaften etablieren

## Qi Gong Übungen

Sind eine harmonische Verbindung von Aufmerksamkeit, Atmung und Bewegung.  
Sind sanft, geschmeidig, langsam, natürlich und ungezwungen.  
Sind vielfältig und für jeden Menschen einzusetzen.

## Qi Gong Wirkung

Qi Gong wirkt auf den Körper und auch auf die psychische Gestimmtheit. Unterstützt die Heilung auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene durch einen ruhigen und friedvollen Geist. Die hier aufgezählten Wirkungen sind nur ein Beispiel für eine Vielzahl von möglichen Wirkungen:

- Fördert und erhält Gesundheit und Wohlbefinden
- Stärkt das Immunsystem und damit die Selbstheilungskräfte
- Lindert Beschwerden, unterstützt Therapie und Rehabilitation
- Erweitert die Beweglichkeit
- Reguliert und harmonisiert Blut-, Lymph- und Energiefluss im Körper
- Wirkt regulierend auf das gesamte Nervensystem
- Fördert die Konzentrationsfähigkeit bei gleichzeitiger Entspannung
- Verbessert die Stimmungslage und beeinflusst mentale und emotionale Aktivitäten
- Fördert die Sensibilität und verfeinert die Selbstwahrnehmung

# Qi Gong Kurs:

## Qi Gong im Sitzen

Der Kurs richtet sich an alle, die Probleme mit längerem Stehen haben und trotzdem gerne Qi Gong machen möchten. Wir werden die meisten Übungen auf dem Hocker durchführen und "das innere Lächeln" wecken.

Für die Teilnahme an diesem Qi Gong-Kurs sind keine Vorkenntnisse notwendig. Sie benötigen lediglich bequeme Alltagskleidung sowie flache Schuhe oder Socken.

**Thema:** Die 28 Gesundheitsübungen (1. Teil)

**Leitung:** Eva Emmrich (50 Jahre)  
Sportlehrerin, Physiotherapeutin, Qi Gong-Lehrerin



**Zeit:** ab 8. April bis 8. Juli 2020 (10 Einheiten)

**Mittwochs:** 16 Uhr- 17 Uhr

**Wo:** Studiozwei, Kirchmayrstr. 3, 82362 Weilheim

**Kosten:** 100,00€ (hundert Euro)

**Achtung!** Die Kurse von Frau Emmerich sind von der Krankenkasse zertifiziert und die Kosten werden zum großen Teil von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

**Anmeldung:**

**Bis 1. April 2020 bei Gillian Susan Pal, Tel: 0881-927 94 368 oder  
E-Mail: [rheuma-liga-weilheim@t-online.de](mailto:rheuma-liga-weilheim@t-online.de)**