

BAD SAAROW

Residenz Ambiente
Am Friedrichshain 18
10407 Berlin



Sport & Spa
A-ROSA Scharmützelsee
Parkallee 1
15526 Bad Saarow

Traditionelle chinesische Gesundheitsübungen

In deren Ergebnis verbessert sich auch die Atmung denn es gelingt zur Bauchatmung zurück zu finden, mit einer Vielzahl günstiger Begleiterscheinungen:

- es werden Gelenke und Muskeln gelockert und gedehnt und finden nach und nach zu ihrer natürlichen Verfassung zurück
- es normalisiert sich die Beweglichkeit des Körpers und seiner Wahrnehmung
- es harmonisiert sich die physische und psychische Leistungsfähigkeit, z.B. verbessern sich Entscheidungsfreudigkeit, Gelassenheit und Reaktionsvermögen
- in der Summe fühlt man sich entspannter und gesünder und ist dadurch zufriedener
- das Selbstwertgefühl findet zurück zu einem ausgewogenen Niveau

Vermittelt werden u.a. folgende Qi-Gong-Formen

Ba Duan Yin
Wai Dan Gong
Hui Chun Qi Gong
Taiji Qigong
Taiji Quan

von dem Seniorlehrer M.Torque - **Yun He**



SPORT & SPA RESORT

aROSA Scharmützelsee



Telefon: 0152 22 444 033
Email: info@wudang-qigong.com
Internet: www.wudang-qigong.com

DIE SCHULE FÜR TRADITIONELLE CHINESISCHE GESUNDHEITSÜBUNGEN

wudang qigong

Bereits aus einer Zeit vor etwa 8000 Jahren gibt es Erkenntnisse, dass im Gebiet des heutigen China von den dort lebenden Menschen gezielt Körperübungen betrieben wurden.

Schon damals hatten die Menschen erkannt - **Körper, Geist und Seele** brauchen die **Harmonie** zueinander und mit der Natur, zwischen Himmel und Erde.

Das sind Urformen des **QI-GONG**, die sich bis heute erhalten haben, weil das eine solide Grundlage für ein ausgewogenes Leben bietet.



Im übertragenen Sinne versteht man unter **QI** das **Fließen der Energie**. So auch im menschlichen Körper.

QI-GONG bedeutet **Umgehen mit der „vitalen Energie“** zum Nutzen von **Körper, Geist und Seele**, eben der „**Pflege des Lebens**“.



Mit beiden Händen den Himmel halten



Den Bogen spannen und auf den Geier zielen



Den Himmel tragen und sich auf die Erde stützen



Nach hinten schauen



Der Drache wedelt mit dem Schwanz und wackelt mit dem Kopf



Mit beiden Händen auf die Zehen drücken



Mit den Augen funkeln und der Faust stoßen



Aus den Ballen hochsteigen und auf die Fersen fallen

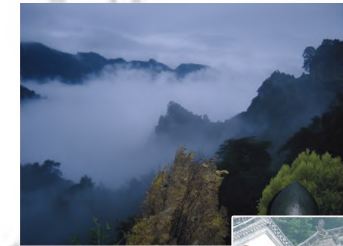
Wie hier bei den „Acht edlen Übungen“ (Ba Duan Yin) bedienen wir uns ruhiger Bewegungen, mit der Aufmerksamkeit auf eine entspannende Haltung und gezielte Atmung. Diese Übungen können im Stehen, Sitzen und Liegen praktiziert werden.

Die traditionelle Chinesische Medizin steht auf fünf Säulen.

KRÄUTERMEDIZIN
DIÄTETIK
AKUPUNKTUR
QI GONG UND TAIJI QUAN
TUINA MASSAGE

„Die einzigartige Kombination von Bewegung, Atmung und Achtsamkeit (beim QI-GONG) verbessert die Funktion der Körpersysteme und hat sowohl vorbeugende als auch heilende Wirkung“

Wir verfügen über ausreichende empirische Beweise, dass regulierend Einfluss auf das Nervensystem, das Atmungssystem, das Kreislaufsystem, das Verdauungssystem, den Stoffwechsel und auch den Bewegungsapparat genommen werden.



QI GONG ist besonders an chinesischen medizinischen Universitäten eigenständige Studienrichtung und medizinische Therapieform.



gesund bleiben - gesund werden

