

Qigong

- ... wird in China heute als anerkannte Heilmethode praktiziert und ist seit mehr als 5000 Jahren bekannt,
- ... ist Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM),
- ... ist eine aktive Methode für Körper und Geist,
- ... nutzt gezielte, fließende Bewegungen, Atemtechnik und Vorstellungskraft.
- ... stabilisiert die Gesundheit,
- ... beugt Krankheiten vor und
- ... verbessert Ihre Lebensqualität.

Medizinisches Qigong

- ... berücksichtigt Ihre speziellen Bedürfnisse und Schwächen.

Wir üben gemeinsam, aber gehen auf persönlich geeignete Übungen und Ausführung ein. Sie erlangen mehr Körper-Bewusstsein, Energie und Zufriedenheit, lernen wie Sie Ihre Gedanken lenken und werden in die Lage versetzt, sich selbst zu helfen und zu heilen.

Die Wirkung

- ... beruht auf der regulierenden und stärken der Beeinflussung physiologischer und psychischer Funktionen durch:
 - bestimmte Körperhaltungen,
 - Bewegungsabläufe,
 - Kraft der Gedanken und
 - der Beruhigung des Atems und des Geistes.

Übungen zur Selbsthilfe für:

- Entspannung
- Beweglichkeit
- Wohlbefinden
- Stärkung des Körpers
- Mehr Energie
- Lebensfreude
- Innere und äußere Harmonie

Übungen des medizinischen Qigong

- bringen Energie zum Fließen
- lösen Blockaden
- stärken Körper und Geist
- bringen den Körper ins Gleichgewicht
- entgiften
- aktivieren Ihre Selbstheilungskräfte

Welche Übungen für Sie am besten geeignet sind, können wir gemeinsam heraus finden.

Wie läuft das ab?

Wir üben in kleinen Gruppen, um allen Teilnehmern gerecht werden zu können. Die Wirkungsweise der Übungen wird nach traditionell chinesischer Medizin (TCM) erläutert. Nach Abschluss des Kurses haben Sie die Möglichkeit an regelmäßig stattfindenden Übungsabenden teilzunehmen.

Kosten?

Ein Kurs mit 8 Abenden (je 90 Min.) kostet 140 € pro Person. Viele Krankenkassen beteiligen sich an den Kursgebühren als Präventionsmaßnahme. Fragen Sie bitte bei Ihrer Krankenkasse nach.

Teilnahmebedingungen:

Alle Kurse setzen einen stabilen Gesundheitszustand voraus. Sollten Sie in dem einen oder anderen Bereich Probleme haben, z. B. Rückenbeschwerden, Herz-Kreislauf-Probleme, psychische Erkrankungen oder andere ungeklärte Beschwerden bzw. sollten Sie schwanger sein, sprechen Sie bitte vor der Kursanmeldung mit Ihrem Arzt und mit der Kursleiterin.

Die angebotenen Kurse dienen als Beitrag zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung im Sinne der Weltgesundheitsorganisation (WHO) Ottawa Charter von 1986:

"Gesundheit ist ein Zustand vollständigen körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Beschwerden und Krankheit." Die Kurse dienen jedoch nicht als Therapie, medizinische Behandlung oder Rehabilitationsmaßnahme und dürfen nicht als Ersatz für eine vom Arzt angeordnete Behandlung oder Therapie aufgefasst werden.

Obwohl Übungen des medizinischen Qigong zur Vorbeugung von Verletzungen und Krankheiten dienen, ist bei einer Nichtachtung der Weisungen der Kursleiterin die Möglichkeit einer Verletzung oder gesundheitlichen Beeinträchtigung gegeben.

Die Kursleiterin übernimmt keine Haftung für Schäden an oder Verlust von persönlichem Eigentum sowie für Verletzungen, außer bei grober Fahrlässigkeit.

Anmeldung – medizinisches Qigong

Name: Vorname:
Straße: PLZ/Wohnort:
Alter: (..... gewünschter Kursort:

Die Kursgebühr zahle ich bis Kursbeginn ✕ BAR
✕ per ÜBERWEISUNG auf Kto-Nr.: 3941648
BLZ: 120 96 597 bei der Sparda-Bank Berlin.

Die umseitigen Teilnahmebedingungen erkenne ich an:

Frau
Birgit Müller-Klaes
Postfach 16 12 17
18025 Rostock

.....
Unterschrift

.....
Datum

.....
Ort

Bitte hier trennen " -----

Ist Qigong für mich geeignet?

Fühlen Sie sich:

- Müde
- Ausgelaugt
- Ruhelos
- Unzufrieden
- Überfordert
- Schwer, schwach, oder verspannt

Haben Sie:

- körperliche Beschwerden, die Sie verbessern möchten?
- berufliche oder private Belastungssituation, die Ihnen Energie raubt?
- das Bedürfnis, mehr für sich zu tun?

Dann machen Sie mit !

Wo und wann?

Südstadt: Freizeitreff „Süd-Pol“, Nähe Stadthalle
... Dienstags um 17:00 Uhr
Warnemünde: Jugendherberge, Parkstr. 47
... Donnerstags um 19:30 Uhr
Reutershagen: Gesundheitscenter Reuterpassage,
4.Etage ... Donnerstags um 17:00 Uhr

Den nächsten Termin bitte vorher erfragen.

Fragen?

... beantworte ich Ihnen gerne.
Rufen Sie mich an; 0381 / 46 15 399.
Ich freue mich auf Ihren Anruf und rufe Sie
selbstverständlich zurück.

Harmonie,

Kraft und

Gelassenheit



... Sie haben es in der Hand

Medizinisches Qigong

Birgit Müller-Klaes

