

## Shaolin·Qi·Gong · Motivator für Ihre Lebenskraft

### Energie folgt immer der Aufmerksamkeit



Wollen Sie Etwas Gutes für sich, Ihren Körper & Geist tun - und dabei innere Freude und tiefe Gelassenheit empfinden?

**Körperlicher und Geistiger Ausgleich** bedeuten **Lebensfreude und Kraft**. Qi Gong Übungen regen die eigene Energieproduktion an. Sie verbinden Körper und Geist harmonisch.

Die Übungen helfen dem Körper geschmeidiger, und dem Geist entspannter zu sein. Qi Gong unterstützt uns bei der bewussten Lebensführung, im Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele.

In der Shaolin Tradition gehört das „Heilende Qi Gong“ zu den weichen Qi Gong Formen. Shaolin Mönch, Shi Xingui, entwickelte Formen dieses Stils für Menschen in der westlichen Welt mit besonders leicht erlernbaren, sanften und harmonisierenden Bewegungen.

Entdecken auch Sie das Geheimnis von Shaolin·Qi·Gong und bewegen

### Ihre Energien in heilsamer Balance

<b>Zielgruppe:</b>	Alle, die ihren körperlichen Ausgleich von Körper und Geist verbessern wollen, für Mitarbeiter und Führungskräfte in Unternehmen
<b>Dauer:</b>	Termin und Kurszeiten nach Vereinbarung,
<b>Leistung:</b>	Übungskurse mit aktivierender Wissensvermittlung
<b>Ort:</b>	Seminareinrichtung nach Vereinbarung oder bei Ihnen im Unternehmen
<b>Trainerin:</b>	Felicitas Birkner

**Bewegung · Achtsamkeit · Entspannung · Fitness · Freude · Gelassenheit**

#### Inhalte

- Einführung in die Technik und Grundprinzipien des Qi Gong
- Energietore öffnen und Aufwärmübungen
- Einfache Übungen aus dem Shaolin Heilenden Qi Gong
- Übungen zu Konzentration, Kraftaufbau und Beweglichkeit
- Balance Übungen für inneres und äußeres Gleichgewicht

#### Ziele

- Vermittelt werden die theoretischen und praktischen Zusammenhänge des heilenden Qi Gong.
- Die Übungen werden demonstriert, gemeinsam wiederholt und geführt vertieft.
- Sie erlernen in kurzer Zeit wesentliche, einfache Übungen für eine dauerhafte Selbstanwendung.

#### Nutzen

Qi Gong gleicht aus, und hält Körper und Geist fit! Es fördert die Beweglichkeit und beeinflusst gesamten Kreislauf positiv!

Mit den Übungen nehmen Sie spürbar positiven Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden. Die ausgleichenden, zugleich stärkenden Übungen, bauen die innere Balance von Körper und Geist auf. Körperliche und geistige Stabilität werden dabei unterstützt. Ihren Rücken können Sie entspannen, körperliche Beschwerden sanft lindern, den Blutdruck positiv beeinflussen.

Lassen Sie Qi Gong zu einem genussvollen Teil Ihres Lebens werden! Stärken Sie dauerhaft Ihr Wohlbefinden und gehen zunehmend gelassener mit Stress um. Nutzen Sie die unendliche Kraft Ihrer Energie mit heilendem Qi Gong!