



## Qi Gong

Qi (gesprochen tschi) ist ein Begriff der chinesischen Philosophie, der in die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) eingeflossen ist. Qi lässt sich schwer übersetzen. Häufig wird Qi als Lebensenergie, als bewegende Kraft oder auch als Atem des Lebens beschrieben.

Mit dieser Lebenskraft Qi werden wir geboren, sie fließt durch unsere Meridiane, die auch Leitbahnen genannt werden. Fließt das Qi harmonisch durch den Körper, nehmen wir es oft nicht wahr, da wir uns wohlfühlen, voller Energie und Lebensmut. Ist das Qi jedoch blockiert oder ist nicht genügend Qi vorhanden, fühlen wir uns unwohl, müde, ständig abgespannt, emotional unausgeglichen oder auch krank. Gong (gesprochen Gung) bedeutet so viel wie beharrliches Üben.

Qigong verbindet Bewegung, Atmung und Vorstellungskraft. Die Übungen führen zu mehr Beweglichkeit, fördern die innere Ruhe, sorgen für emotionalen Ausgleich und vertiefen die Atmung. Das hat zur Folge, dass Körper und Geist entspannen und regenerieren. Was wiederum positiven Einfluss auf das Aufnehmen und das harmonische Fließen von Qi hat. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass das Üben von Qigong das Qi im Menschen nährt und pflegt.

Nach längerer Übezeit nehmen wir die körperlichen und geistigen Prozesse in uns differenzierter wahr und können so Blockaden im Qi-Fluss vorbeugen oder schon viel eher Anspannungen erspüren und ihnen so frühzeitig entgegenwirken.

Durch Qigong wird Qi im Körper aktiviert, vermehrt und reguliert. Durch die Kombination von Bewegung, Atmung und der Vorstellungskraft kann das Qi durch den Körper geführt oder auch in bestimmten Körperregionen gespeichert werden. Gesetzliche Krankenkassen unterstützen Qigong-Kurse im Rahmen der Prävention.

Termine: Mittwoch

17:00 - 18:30 Uhr

19:00 - 20:30 Uhr

laufende Kurse mit Christine Mönkemann

(Diplompädagogin & Qi Gong-Lehrerin )

Tel. 04131 - 83108