

Qi Gong und Meridianmassage - entspannter Umgang mit Stress



Dunja Wolf

Seminar:

Qi Gong und Meridianmassage

Seminarleiter:

Dunja Wolf

Termin:

02./03.10.2010 - München

20./21.11.2010 - München

Seminargebühr:

€ 250,00 zzgl. MwSt.

Seminarpauschale:

inklusive (Kaffeeпаusen,
Tagungsgetränke, Mittagessen)

Tagungsort:

München: WBS Training AG

München: WBS Training AG

Anmeldeschluss:

17.09.2010 - München

05.11.2010 - München

2-Tages-Seminar

Qi Gong - einer der Grundpfeiler der traditionellen chinesischen Medizin - bedeutet „Arbeiten mit der Lebensenergie Qi“. Dies beinhaltet die Schulung der richtigen Körperhaltung, der fließenden Bewegung, der Regulierung der Atmung und der entspannten Aufmerksamkeit. Mit Qi Gong können wir unser Reservoir an Energie auffüllen und Blockaden im Energiefluss lösen. Stress kann eine Ursache sein, die zu einer Behinderung im Qi-Fluss führt. Die Folge sind Beschwerden wie Kopfschmerzen, Tinnitus, Vertigo, Gastritis, Magengeschwüre, Asthma, Palpitationen oder Schlafstörungen.

Inhalte

- **Grundlagen der TCM: Yin & Yang, die fünf Wandlungsphasen, Qi-die Lebenskraft**
- **Qi Gong Grundhaltung: richtiger Stand, richtige Atmung, den Geist zur Ruhe führen, das Qi spüren (verbesserte Körperwahrnehmung)**
- **TCM & Stress**
- **Meridianmassage**
- **Qi Gong Reinigungsübung**
- **Qi Gong Übungsfolge: "Die 8 Brokate"**

Ziel

Es gibt viele Wege, Stress zu bewältigen. Qi Gong ist einer davon. Wir brauchen nur einen Weg richtig zu gehen, um Erfolg zu haben.

Benefit/Nutzen

Wenn Sie aktiv mitarbeiten und Qi Gong in ihren Tagesablauf integrieren, führen die chinesischen Gesundheitsübungen zu mehr Entspannung, Gelassenheit und Vitalität. Durch die Verbindung von Atmung, Bewegung und Geist werden die Selbstheilungskräfte des Körpers gefördert. Sie können so selbst für ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden etwas tun.