

# Was ist Qi-Gong?

## Qi-Gong

*Der Weg zu Vitalität und Ausgeglichenheit.*

*Gesund durch sanfte Bewegung.*

*Qi-Gong und chinesische Gesundheitsübungen, die den Menschen in seiner Gesamtheit erfassen. Es sind einfache Übungen, die von jedem Menschen, jeden Alters, leicht erlernt werden können. Qi-Gong ist ein Zusammenspiel von fließenden Bewegungen, von Atem-, Entspannungs- und Vorstellungübungen, die kräftigend und harmonisierend auf Körper, Geist und Seele wirken. Qi-Gong wirkt Verspannungen, Fehlhaltungen, Nervosität, Bluthochdruck, niedrigem Blutdruck, Schlaflosigkeit, Rückenschmerzen und vielen anderen körperlichen Unausgewogenheit positiv regulierend entgegen.*

*Entdecken Sie mit Qi-Gong die Langsamkeit! Aus dieser neu entdeckten Langsamkeit kann der moderne Mensch ein völlig neues Lebensgefühl entwickeln. Qi-Gong lehrt einen bedächtigen, vorsichtigen Umgang mit sich selbst und dem Organismus; man entdeckt einen neuen Rhythmus - ohne Hast und Eile. Nach einiger Übungspraxis entsteht das Gefühl von Ruhe, Gelassenheit und Lebensfreude.*

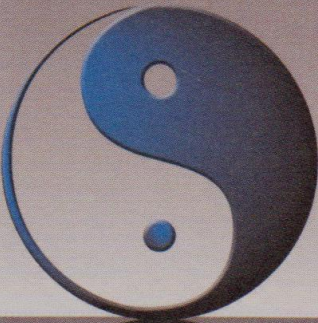
## Qi-Gong

*biere ich mit individueller Begleitung in kleinen Gruppen, bei folgenden Beschwerden an:*

*chronisches Rückenleiden und anderen Erkrankungen des Bewegungsapparates*

- ❖ *Erkrankungen des Urogenitalbereiches der Verdauungsorgane des Kreislaufs der Lunge und Atemwege*
- ❖ *Tinnitus*
- ❖ *Stress, Nervosität und Schlafstörungen*
- ❖ *Angst und Panikattacken*
- ❖ *Schmerz*

**Ich stehe Ihnen jederzeit für Fragen oder einen Beratungsgespräch zur Verfügung**



Qi Gong

Martina Fischer  
Lehrerin für Qi Gong

Puisterpatt 3  
59590 Geseke  
02942/988624