

Qigong

Qigong ist ein moderner, chinesischer Begriff für eine Vielfalt von Traditionen des kunstvollen Umgangs mit Qi.

Qi

ist Lebensenergie, Vitalität, Lebendigkeit, Beseeltheit.

Gong

bedeutet beständiges Üben oder „Pflege der Lebenskraft“.

Die Übungen des Qigong sind ein ursprünglicher Bestandteil der Chinesischen Medizin und eine ganzheitliche Methode um Lebensqualität und Wohlbefinden zu steigern. Körper, Geist und Seele werden gleichermaßen angesprochen.

Qigong kultiviert die Haltung der Achtsamkeit und weitet den Blick für **Sinnsuche und Spiritualität**.



Geschäftsstelle:

DEUTSCHE QIGONG GESELLSCHAFT e.V.

c/o Monika Binder

Guttenbrunnweg 9 | 89165 Dietenheim

Tel.: 07347/3439 | Fax: 07347/921806

contact@qigong-gesellschaft.de

www.qigong-gesellschaft.de



In einem bundesweiten Arbeitskreis mit jährlichen Treffen an verschiedenen Standorten haben sich mehr als 100 Kursleiter und Qigong-Lehrerinnen zusammen geschlossen.

Weitere Informationen und Kontakt:

Ralf Jakob

E-Mail: ralf.jakob@franken-online.de

Informationen zu einer vierteiligen Weiterbildungsreihe „Qigong im Alter“ für alle, die sich für diese Arbeit qualifizieren wollen:

Gerda Fürstenhöfer

E-Mail: info@qi-harmonie.de

Diese Broschüre wurde Ihnen überreicht von:

DEUTSCHE



QIGONG
GESELLSCHAFT e.V.

Mit Qigong älter werden



Wie wirkt Qigong?

Qigong-Übungen verbinden Körper, Atem und Vorstellungskraft auf harmonische Weise.

Durch eine Sensibilisierung der Wahrnehmung kann sich ein positives Körpergefühl entwickeln.



Daraus erwächst eine Zunahme an Ausgeglichenheit, Achtsamkeit, innerer Ruhe und Lebensfreude. Qigong dient der Lebenspflege. Das Qi hat seine eigene Weisheit und wirkt dort, wo es gebraucht wird.

Somit können die Übungen bei jedem Menschen anders ausgleichend wirken.



Alles Lernen ist ein Sich-Erinnern.

Platon



Positive Erfahrungen bei Seniorinnen und Senioren

- Das Gefühl, selbst etwas für sich tun zu können
- Verbesserte Körperwahrnehmung
- Psychische Ausgeglichenheit, Lebensmut, Selbstvertrauen
- Mehr Freude am Leben
- Stabilisierung des Gleichgewichts und Sturzprophylaxe
- Stärkung der Organfunktionen
- Sanftes Training des Bewegungsapparates
- Schulung von Konzentration und Merkfähigkeit
- Gemeinschaftserleben



Qigong-Übungen ...

- ... verbinden Bewegung mit meditativer Ruhe
- ... sind sanft, geschmeidig und natürlich
- ... können im Stehen, Gehen, Sitzen oder Liegen ausgeführt werden
- ... sind für alle Menschen geeignet
- ... sind besonders hilfreich für ältere Menschen – ob aktiv und fit oder mit Einschränkungen