

Die DEUTSCHE QIGONG GESELLSCHAFT e.V. wurde 1990 als gemeinnütziger Verein gegründet und zählt fast 1200 Mitglieder, davon über 300 Qigong-Lehrende.

Sie verbreitet, fördert und erforscht Qigong als Methode zur Selbstregulation und Persönlichkeitsentwicklung und ist keinem bestimmten Übungsstil verpflichtet.

Wir...

- ... erreichen mit den Qigong-Kursen unserer Lehrenden ca. 30.000 Teilnehmer jährlich.
- ... sind mit fast 1200 Mitgliedern (im Jahr 2013) die größte Qigong-Vereinigung Deutschlands.
- ... haben seit über 20 Jahren Ausbildungserfahrung.
- ... bilden zertifizierte Qigong-Lehrerinnen & Lehrer in einem zweistufigen Ausbildungsgang aus. Seit 1997 wurden mehr als 900 Lehrende zertifiziert.
- ... bieten bundesweit Seminare und Arbeitskreise zur Weiterbildung für Qigong-Unterrichtende an.
- ... veranstalten jährlich die von uns initiierte Aktion Qigong im Park mit ständig steigender Beteiligung.
- ... beauftragen und unterstützen wissenschaftliche Forschungen zur Wirkung von Qigong (z.B. Studie AISCHU® – Achtsamkeit in der Schule durch Forscher der Ludwig-Maximilians-Universität München).
- ... geben das tiandiren journal heraus, mit Themen zu Qigong und verwandter Bereiche.
- ... bieten Kurse und Seminarangebote für Mitglieder und Nichtmitglieder.
- ... arbeiten mit anderen Institutionen und Verbänden zusammen.



Geschäftsstelle:

DEUTSCHE QIGONG GESELLSCHAFT e.V.

c/o Monika Binder

Guttenbrunnweg 9

89165 Dietersheim

Tel.: 07347 / 3439

Fax: 07347 / 921806

contact@qigong-gesellschaft.de

www.qigong-gesellschaft.de



Diese Broschüre wurde Ihnen überreicht von:

DEUTSCHE



QIGONG
GESELLSCHAFT e.V.

Was ist
Qigong?



Was ist 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“.

Qigong ist ein ursprünglicher Bestandteil der Chinesischen Medizin und eine wirksame Methode der Gesunderhaltung und Selbstheilung im ganzheitlichen Sinn, da Körper, Geist und Seele gleichermaßen angesprochen werden. Qigong kultiviert die Haltung der Achtsamkeit und weitet den Blick für Sinnsuche und Spiritualität. Qigong-Übungen können überall, zu jeder Zeit und von Menschen aller Altersstufen praktiziert werden.

Wie wirkt Qigong?

Qigong stellt ein ganzheitliches Konzept der Gesunderhaltung dar, das die Wechselwirkung zwischen Körper und Geist nutzt.

Die Qigong-Übungen verbinden Körper, Atem und Vorstellungskraft auf harmonische Weise. So erwächst ein Gefühl für den eigenen Qi-Fluss. Es entwickelt sich die Fähigkeit, Disharmonien wahrzunehmen und wirksam auszugleichen.

Aus der verfeinerten Selbstwahrnehmung und der Selbstwirksamkeit, die entsteht, erwächst eine Zunahme an Lebensfreude, Kreativität und Persönlichkeitsentfaltung.

Qigong dient der Gesunderhaltung, aber auch der Heilung: Es stärkt das Immunsystem und wirkt harmonisierend auf das vegetative Nervensystem.



Qigong-Übungen ...

- ... sind vielfältig und für jeden Menschen zu erlernen
- ... vereinen Bewegung, Atmung und Vorstellungskraft
- ... sind sanft, geschmeidig, natürlich und ungezwungen
- ... werden im Stehen, Gehen, Sitzen oder Liegen ausgeführt
- ... verbinden Bewegung mit meditativer Ruhe



*Eine Reise
von tausend Meilen,
beginnt mit
dem ersten Schritt.*

(Laotse)

