

# authentisches Qigong

## in der chinesischen Tradition



气功

Qigong ist eine sanfte Bewegungskunst, ein System zur Gesundheitspflege, welches auf eine mehr als tausendjährige Geschichte zurückblicken kann. Qigong stellt eine der 5 Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin dar und ist eng mit der chinesischen Philosophie verbunden.

Zu seinen charakteristischen Merkmalen zählt die ganzheitliche Weise, das Leben zu betrachten. Mit sanften Bewegungen und stiller Meditation wird daher neben körperlichem Training stets auch die geistige Entwicklung gefördert. Durch leicht erlernbare Methoden vermag authentisches Qigong die Einheit von Körper und Geist, sowie die enge Verbundenheit des Menschen mit den Kräften der Natur zu stärken. Im Alltag verhilft es zur effektiven Bewältigung von Stress, sowie zur der wirkungsvollen Vorbeugung von Krankheiten, natürliche Selbstheilungsprozesse werden aktiviert.

Sie stellen eine ideale Begleitmaßnahme zu ärztlich verordneten Therapien dar, ersetzen aber bei bestehenden Leiden/Krankheiten nicht den Arztbesuch.



Qigong-Lehrer  
Frank Van den Brecht  
mit Meister Buyin Zheng  
Qigong-Schule Möhnesee  
Femeweg 26  
59519 Möhnesee-Wippringsen  
Tel.: 02924-810 801  
mobil: 0175 - 24 13 795  
e-mail franketta@t-online.de  
[www.authentisches-qigong.de](http://www.authentisches-qigong.de)



Doch warum sollten ausgerechnet Sie den Wunsch haben, es mit dieser sanften Bewegungskunst zu versuchen? Einer der überzeugendsten Gründe ist sicher der, dass sie ein umfassendes und systematisiertes Übungsprogramm bietet, das den gesamten Körper kräftigt, ohne ihn zu überanstrengen. Auch das Verletzungsrisiko ist mehr als gering. Alle Übungen können von Menschen jeglichen Alters ausgeführt werden und sie beziehen nahezu jeden Teil des Körpers mit ein.

Die Chinesen sind der Überzeugung, dass durch diese Übungen auch die inneren Organe, wie Herz, Leber usw. massiert und gekräftigt werden, ebenso Muskeln, Sehnen und Bänder.

Qigong ist nicht ausschließlich für den Einzelnen von Bedeutung, sondern aufgrund der Aspekte der Gesundheitserhaltung, Vorbeugung von Krankheiten, Förderung der Konzentrationsfähigkeit etc. für Schulen, Ausbildungsstätten, Firmeninhaber und Therapeuten, sowie Krankenkassen hochinteressant!

Bei regelmäßiger Übung dieser inneren Bewegungskunst, entwickelt sich Ihre innere Energie, sie wird in Balance gebracht, um Herr des eigenen Schicksals zu werden und ein glückliches, ausgeglicheneres Leben zu führen. Qigong vermittelt Ihnen eine tiefere Wahrnehmung Ihrer selbst und Ihren Platz innerhalb der vorgegebenen Ordnung.



气功



Termine für Gruppenübungen:  
Montags von 19:00 - 20:00 h  
Dienstags von 09:30 - 10:30 h  
Donnerstags von 20:00 - 21:00 h

Kinder Qigong in Kleingruppen,  
Dauer ca. 25 Minuten nach Absprache



weitere Termine, auch Einzeltraining und Vorort-  
Übungsstunden (z.B. Schule, Firma oder Therapiezentrum),  
nach telefonischer Absprache