



GESUNDHEIT
ENTSPANNUNG
WOHLBEFINDEN

QI-GONG

Qi-Gong (Qigong) ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist, die auch Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist.

Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrationsübungen und Meditationsübungen der inneren Stille. Die Übungen dienen zur Anreicherung und Harmonisierung des Qi.

Dem Qi-Gong liegt die Vorstellung zugrunde, dass sich der Körper beim Einatmen mit Lebensenergie (Qi) füllt. Diese Energie fließt dann durch die Energiebahnen (Meridiane) des Körpers. Die Übungen des Qi-Gong lindern eine Vielzahl von Beschwerden und Krankheiten.

Qi-Gong wird erst dann zu Qi-Gong, wenn wenigstens zwei von mehreren Komponenten sich zu einer Einheit in der Übung verbinden:

- *mentale Vorstellung*
- *Natürlichkeit*
- *Entspannung*
- *Bewegung*
- *Atmung*
- *Ruhe*



TAI-CHI



*die aktuellen Kurs- und Seminardaten unter:
www.taichi-urlaub-bodensee.de*

MEDIZINISCHES QI-GONG

Unter dem Begriff medizinisches Qi-Gong versteht man das Qi-Gong zu Heilzwecken.



Das medizinische Qigong ist neben der Pflanzenheilkunde, der Diätetik, der Akupunktur und Tuina/Anmo eine tragende Säule der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Auf Grundlage der Regeln der Traditionellen Medizin Chinas, werden ganz individuell Übungen des Qi-Gong an den jeweiligen Patienten angepasst und gemeinsam mit ihm durchgeführt.

Qigong dient der Selbstregulation. Diejenigen Kräfte, die zur Heilung und Regulation beitragen, werden in der jeweiligen Übung gefördert. Die Kräfte, welche das System stören, werden während der Übung je nach Fähigkeit vermindert oder ausgeschaltet. Gefördert wird der Fluss des Qi in den Meridianen und Organen. Gefördert wird das In-Einklang-Kommen mit dem Atem, was einen enorm entspannenden Effekt bringt. Gefördert wird der Eintritt des Geistes in die Ruhe.



In ein Ungleichgewicht kann jeder einmal geraten, aber der Weg zurück in die Balance gelingt schneller und nachhaltiger mit Qi-Gong.

Nicht zuletzt auch deswegen, weil ein aktives Einbinden des jeweiligen Menschen (Patienten) in den Genesungsprozess erfolgt. Der Betroffene versteht, worum es geht und kann vieles nachvollziehen.

TAIJIQUAN - QI-GONG



Rolf Wetzel

*Heilpraktiker
Lehrer für Taijiquan
und Qigong*

*Mitglied und anerkannter Lehrer des Taijiquan-
und Qigong Netzwerk Deutschland e.V.*

*Legitimiert und zertifiziert durch den Deutschen
Dachverband für Qigong und Taijiquan (DDQT)
mit Gütesiegel.*

*Eigene Akupunktur- und TCM-Praxis für die
Behandlung von Rücken- und Gelenkschmerzen.*

Akupunktur-Ausbildung in China.

*Seit 1990 insgesamt 6 Studienaufenthalte und
praktische Hospitationen in verschiedenen Kli-
niken und Hochschulen in China.*

*Während dieser Zeit intensive Ausbildung in Tai-
chi und medizinischem Qigong.*

Dozent für Akupunktur und Naturheilverfahren.

*1995 Verleihung der Ehrendoktorwürde für
Traditionelle Chinesische Medizin (Medizinische
Hochschule Tianjin/China).*





*die aktuellen Kurs- und Seminardaten unter:
www.taichi-urlaub-bodensee.de*

TAI-CHI-CHUAN

Tai-Chi ist eine traditionelle chinesische Methode der physischen und mentalen Schulung und entstammt der Bewegungs- und Körperkultur Chinas.

Die Bewegungsformen und Bewegungsabläufe des Tai-Chi sind überliefert und vorgegeben. Diese werden je nach Stilrichtung in genauen Abläufen als Sequenzen, wie in einer Art Choreographie zusammengefügt. Sie werden von einer imaginären Vorstellungskraft geführt und von einer ruhigen, natürlichen, gleichmäßigen und tiefen Atmung begleitet.

Das Tai-Chi wird durch fließende, weiche und runde Bewegungen charakterisiert. Durch die ruhige, rhythmische und sanfte Art der Ausführung, wird eine harmonische Ruhe und innere Kraft aufgebaut.

Nach Auffassung der traditionellen chinesischen Medizin entwickelt, fördert und erhält das Taichi die Lebenskraft (Qi) des Menschen und regt es zugleich an.

Diese Energie erhält die Funktionsfähigkeit des Körpers und fördert seine Vitalität.

Die gesundheitsfördernden Wirkungen des Taichi wurden in mehreren Studien wissenschaftlich nachgewiesen und belegt.



TAI CHI QI GONG



Bodensee-Gesundheit
Hauptstr. 8

D-78351 Bd.- Ludwigshafen

Tel (0049) 07773 - 936 639

www.taichi-urlaub-bodensee.de

info@bodensee-gesundheit.de