



QIGONG



Moderation und Leitung:
Heike Brandt
Heilpraktikerin und
Physiotherapeutin

» DIE 18 BEWEGUNGEN DER HARMONIE

Qigong ist ein Teilgebiet der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und besteht aus vielfältig sanften Bewegungen. Bestandteil dieser bewusst gewählten Übungen sind **Entspannung – Ruhe – Natürlichkeit – Atmung** und **Mentale Vorstellungskraft**. Wir lernen bewusst mit unserer Energie umzugehen, sie positiv zu beeinflussen und aufzufrischen.

Nach Ansicht der Traditionellen Chinesischen Medizin ist uns von Geburt an Lebensenergie (*Qi*) mitgegeben, welche sich jedoch im Laufe des Lebens verbraucht.

Gong bedeutet so viel wie: Arbeiten oder die Fähigkeit mit etwas umzugehen. Qigong heißt also: die Fähigkeit mit unserer Lebensenergie umgehen zu können, sie am Fließen zu halten.

Für ein langes Leben in Gesundheit ist es wichtig, möglichst wenig mitgeliefertes Qi zu verbrauchen. Durch gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf, bewusste Atmung und Bewegung können wir frisches Qi aufnehmen.

Die Übungen des Qigong dienen der Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses im Körper, gemäß dem Leitspruch: Es ist besser Gesundheit zu erhalten, statt Krankheit zu heilen.

Und die wichtigste Zutat ist: **Das Lächeln im Herzen!**

Wann: jeden Dienstag von 19.00 – 20.00 Uhr

Kosten

10,00 Euro pro Abend

Wir bitten um telefonische Anmeldung oder per E-Mail an praxis@heil-und-beratungszentrum-adlershof.de

Sie finden das Zentrum im Stadtteil Adlershof in der Dörpfeldstr. 36, 12489 Berlin.

Telefon: 030 55 63 25 98



Eine Veranstaltung im



HBA

Heil- und Beratungszentrum
Adlershof

www.heil-und-beratungszentrum-adlershof.de