

## Was ist Qi-Gong?

Qi-Gong ist ein altes chinesisches System von Bewegungskünsten und Entspannungsmethoden zur Förderung körperlicher Beweglichkeit, zur allgemeinen Gesunderhaltung, zur Vorbeugung von Krankheiten und zum Abbau von Stress. Es ist als ein Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin eine Heilmethode zur Entwicklung und Entfaltung unserer Energie und Lebenskraft. Kennzeichnend sind langsam ausgeführte Bewegungen und Übungen in Ruhe. Qi-Gong ist ein Training (Gong= Arbeit, beständiges Üben), das Körper, Geist und Atem aktiv miteinander verbindet und die Energie (Qi) harmonisiert und zum Fließen bringt

### Für wen ist Qi-Gong geeignet?

Wer seinen Organismus stärken und seine körperliche und geistige Beweglichkeit erweitern will, wer Krankheiten vorbeugen möchte und sich wünscht, Stress abzubauen oder einen Weg sucht, um auch im Alter beweglich zu bleiben, dem können Qi-Gong-Übungen helfen. Ebenso allen, die für sich mehr Entspannung, Ruhe und Natürlichkeit entwickeln wollen. Die einzelnen Qi-Gong-Bewegungen sind mit Geduld und Ausdauer für Frauen und Männer jeden Alters leicht erlernbar und lassen sich nach einer ersten Lernphase auch außerhalb der Übungsabende praktizieren. Besondere sportliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich.



## Welche Qi-Gong-Techniken werden geübt?

Es gibt verschiedene traditionelle und neuere Übungsformen von Qi-Gong. Geübt wird im Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen, in Ruhe und in Bewegung. Grundlage der Übungsarbeit in unserem Kurs bilden die 18 am LaoShan Zentrum für Traditionelle Medizin & Lebenspflege entwickelten Ausdrucksformen des TaiJi Qi-Gong. Diese Bewegungen erfreuen sich großer Beliebtheit bei Millionen von Menschen nicht nur in China, sondern auch in Südostasien, Amerika, Europa und Japan. Ergänzend und begleitend werden Einzelübungen und Techniken zur Verbesserung der Körperwahrnehmung aus anderen asiatischen Bewegungskünsten (Yoga) vermittelt.

### Was ist mitzubringen?

1 Wolldecke, bequeme Kleidung, rutschfeste, warme Socken oder Gymnastikschuhe.

### Wo wird geübt und wer leitet an?

Der Qi-Gong-Kurs findet jeweils am Mittwoch von 18.00 bis 19.30 Uhr im Dojo des SV-Curslack-Neuengamme in der Zentralschule Curslack-Neuengamme statt. Klaus Fischer - zertifizierter Qi-Gong-Kursleiter - arbeitet auf der Grundlage langjähriger Erfahrung in Qi-Gong, Yoga und Achtsamkeitsmeditation.