

Innerhalb eines Kurses werden ausgewählte Übungen aus dem **Wudang Qi Gong (5 Übungen/ 6 heilenden Laute)** und/oder **Tai Chi Qi Gong** dargeboten. Qi Gong wird sowohl als **Präventions-** als auch **Interventionsmaßnahme** zur Behandlung unterschiedlicher Krankheiten (Schlafprobleme, Migräne, Tinnitus, Rückenprobleme, psychische Leiden, Konzentrationsstörungen, Energielosigkeit u.a.) eingesetzt. Wer Qi Gong übt, erhält durch die Übungen **mehr Energie** (Qi) für wichtige Bereiche des Lebens, wobei die Gesundheit immer einen herausragenden Punkt bildet. Jeder, egal ob alt oder jung, gelenkig oder ungelinkig, mit oder ohne Erfahrungen, kann Qi Gong praktizieren. Qi Gong Form besteht aus **einfachen Übungen**, die das Prinzip von Yin und Yang, dem Gleichgewicht von Geist und Körper, beherzigen.

Das Üben in einer Gruppe ermöglicht den Austausch mit anderen und fördert die Qi Gong Fähigkeiten um ein Vielfaches, als wenn alleine geübt wird. Ein Kurs läuft normalerweise über 8 Wochen. Jeder Teilnehmer erhält **gratis** ein Skript und eine CD mit allen wichtigen im Kurs dargestellten Übungen. Dadurch kann jeder schnell und einfach auch eigenständig zu Hause die Übungen durchführen.

Durch das Training wird Folgendes möglich:

- Ein Gespür für den eigenen Energiehaushalt entwickeln
- Blockaden und deren Ursachen auf-spüren und mit den Übungen auflösen
- Mehr Freude und Gelassenheit erleben
- mehr Selbsterkenntnis
- Geist und Körper in Harmonie bringen
- Selbst aktiv am eigenen Gesundheitszustand mitwirken
- Negative Energie aus dem Körper ausleiten
- Eine konstruktive und mit der Natur im Einklang stehende Lebenssicht entwickeln

Neben dem Erlernen der 5 Übungen wird zusätzlich auf die Theorie der TCM und des Wudang Qi Gongs eingegangen. Themen wie **Feng Shui** sind außerdem beliebte Kursinhalte. Des Weiteren soll genügend Raum für persönliche oder allgemeine Fragen gegeben werden. Am Ende des Kurses werden die Teilnehmer Einblick in die Philosophie und Theorie der chinesischen Heilkunst bekommen haben und die Übungen selbstständig zu Hause weiter ausführen können, so dass die Wirkungen immer deutlicheren Einfluss erhalten. Das geistige und **körperliche Wohlbefinden** kann somit immer mehr ansteigen.