

Qigong – Grundlagen

BEAUTY / WELLNESS



Qigong, das sind spezielle Wahrnehmungs-, Konzentrations- und Bewegungsübungen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Qigong-Übungen gehören zu den ältesten Heilweisen der Menschheit. Die bekannteste Qigong-Form ist das Tai Chi.

Aus ihr wurden viele andere Qigong-Formen abgeleitet. Die pragmatischen Chinesen, die auch heute sehr auf eigene Gesundheitsvorsorge angewiesen sind, schätzen es gerade wegen seiner Schlichtheit und Effektivität. Selbst im Liegen kann Qigong von kranken Menschen jeden Alters praktiziert werden.

Qigong führt zu erstaunlichen Heilerfolgen. Die Liste der Beschwerden und Krankheiten, die erfolgreich überwunden werden können, ob durch die leicht erlernbaren, weichen Bewegungen, der inneren Organe oder der Seele, ist lang.

Sie fühlen sich nicht nur körperlich gestärkt, sondern finden innere Ruhe und erlernen, belastende Gedanken bewusst abzustellen. Ein chinesisches Sprichwort sagt: "Die Zeit, die Du Dir nicht für Deine Gesundheit nimmst, nimmt sich die Krankheit".

Das Ziel des Qigong ist die Stärkung der Immunabwehr und der Lebenskraft, der Qi-Energie.

Qi Gong wird präventiv und therapeutisch eingesetzt. Ärzte/innen, Heilpraktiker/innen, Psychologische Berater/innen, Masseur/innen, Betreuer/innen in Pflege und Trainer/innen im Fitness/- Wellnessbereich nutzen die Wirkungen der Methode in zunehmendem Umfang.

Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mit.

Dozent/in Heidi Klebrowski: Frau Heidi Klebrowski, Jg. 1961, ist staatlich geprüfte Heilpraktikerin für Psychotherapie und unterrichtet in diesem Bereich seit mehr als 12 Jahren. Darüber hinaus ist sie Seminarleiterin für Autogenes Training (AT) für Erwachsene sowie für Kinder, Seminarleiterin für Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen, Übungsleiterin B Kinder/Jugendliche und Stressbewältigung/Entspannung und Übungsleiterin für Qi Gong, wobei sie Qi Gong seit 1999 und Tai Chi seit 1995 selbst regelmäßig praktiziert. Ausbildung zur Hypnosetherapie und zur Atemkursleiterin sowie Weiterbildung zur Psycho-Physiognomik nach C. Huter runden ihr Profil ab. Ihre 10-jährige praktischen Erfahrungen mit ständigen Weiterbildungen in Sommerakademien vermittelt Frau Klebrowski mit dem dazugehörigen Grundwissen fundiert und sachkundig an Interessierte weiter.

Termine:

Sa. 28.06.2025

So. 29.06.2025

jew. 09:00-17:00 Uhr

Preis:

315,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Hegelstr. 39
39104 Magdeburg
Tel. 0391 - 541 99 99**

Seminarnummer:

SSA03280625

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

