



ENTSPANNEN  
ZENTRIEREN  
WURZELN  
FÜHREN  
FOLGEN  
SINKEN  
VERBINDEN  
NATÜRLICH  
VOLL  
LEER  
GERICHTET  
STETIG  
FLIEßEND



**Qigong** als Weg, um Gesundheit zu erhalten und wieder herzustellen, wird seit 5000 Jahren erfolgreich praktiziert. Qigong als Bewegungskunst stellt die bewusste Arbeit mit Qi und dem Körper in den Mittelpunkt. Durch langsame und achtsame Bewegungsabläufe wird in Kombination mit der Atmung ein tiefes Hineinspüren in die eigenen Strukturen möglich.

Qigong setzt Impulse!

Ob physisch, emotional, geistig oder spirituell - Festgehaltenes und Stagnation wird sanft angeregt, kommt wieder in Fluss und findet Ausdruck im bewegten und belebten Körper. Durch das Üben entsteht ein immer tieferes Gewahrsein für energetische Zusammenhänge, Selbstheilungskräfte und die Kraft der eigenen Mitte. Vitalität und Fülle sind Ergebnis und Ausdruck einer wiedergefundenen Leichtigkeit des Seins.

Qigong ist komplementäre Medizin, unterstützt und verbessert Heilungsprozesse und erhöht die Lebenserwartung. Qigong kann zusätzlich zu jeder anderen Therapie und präventiv eingesetzt werden. Durch eine Vielzahl verschiedener Gesundheitsübungen, werden die Disharmonien im Körper wieder ins Gleichgewicht gebracht. Das regelmäßige Praktizieren dieser Übungen führt zur Anreicherung und Harmonisierung des Qi, stärkt diesen Energiefluss und damit das Immunsystem, führt zu Ausgeglichenheit und Wohlbefinden. Somit stellt Qi Gong eine erfolgreiche Selbstheilungsmethode dar.

Qigong-Formen:

Acht Brokate, Kranich Qigong, Spiel der 5 Tiere, Daoyin Yangsheng Gong (Prof. Zhang Guangde), Qigong für Frauen (Dr. Liu Yafei), Stilles Qigong, Nei Jing Schule, Baum Qigong

Qigong & Meditation wirken heilend bei

Stress, Schlaflosigkeit, Depression, Allergien, chronischen Verspannungen, chronischen Schmerzen, Immunschwäche, jedem Ungleichgewicht – körperlich, emotional, geistig





Eines Abends fragte Dachs: „Sollten auch unsere Jüngsten Zazen praktizieren?“  
„Was tun sie, wenn du dich hinsetzt, um zu praktizieren?“, fragte Meister Rabe.  
„Sie gehen raus und spielen“, antwortete Dachs.  
„Also?“, fragte Meister Rabe.  
„Vielleicht kann ich jetzt etwas tun, an das sie sich später erinnern  
und das sie als Praxis annehmen werden“, meinte Dachs.  
„Verneige dich“, sagte Meister Rabe.  
(Robert Aitken - Zen-Meister Rabe)

In einem ersten Schritt ist das Ziel eine entspannte körperliche Präsenz durch Nei Gong (Innere Arbeit) zu erreichen. Die Entwicklung eines immer feineren Körperbewusstseins und Selbstwahrnehmung ausgehend von einer relativ groben Ebene zu immer feineren Schichten ermöglicht zunehmend die Wahrnehmung des eigenen Qi, der eigenen Energiestrukturen und des Energieflusses. Hier beginnt durch Qi Gong (Arbeit mit dem Qi) sich die Fähigkeit auszubilden, innere Prozesse (energetische, emotionale, geistige) zu steuern und zu harmonisieren. In der inneren Alchemie (Arbeit mit dem Geist) werden immer feinere Qi-Qualitäten durch geistige Bilder erzeugt (yang-Phase) und ihnen nachgespürt (yin-Phase) - der Geist kommt zur Ruhe.



Die Suche nach innerer Ruhe und zunehmend absichtsloser Konzentration steht dabei im Vordergrund, der Kontakt mit dem Unterbewusstsein wird begünstigt, um Bewusstheit und inneren Frieden zu finden. Geistesruhe zu wahren bedeutet dass die Gedanken und das Geplapper des Verstandes zur Ruhe kommen und sich ein Zugang zum inneren Raum der Stille und Gelassenheit öffnet und alle Ebenen unseres Seins harmonisiert.

Die Umgebung wird umfassend wahrgenommen, genauso wie die eigenen körperlichen Strukturen, Gedanken, inneren Bilder, Gefühle und Vorstellungen – nichts wird beurteilt, es herrscht Neugierde und Offenheit vor. Meditation wird so als (alltäglicher) Zustand und nicht als Methode betrachtet. Gelingt es bei Stress, Schmerz oder unangenehmen Gefühlen in dieser inneren Haltung zu bleiben, wird der Geist ruhiger und gelassener, hört auf, gegen Unangenehmes anzukämpfen und kann sich neuen Perspektiven öffnen. So bleiben wir nicht an Dingen haften, die Schmerz bereiten und unangenehm sind, sondern entdecken die vielen Dinge, die in Ordnung sind.



Kann unser Immunsystem durch Meditation gestärkt werden? Ist es möglich, Depression durch Meditation zu beeinflussen? Kann Meditation Schmerzen lindern?

Gesundheit kann sich durch entsprechende Achtsamkeitsübungen den Weg bahnen. Aus der neurobiologischen Forschung ist bekannt, dass wir durch Meditation mit den Kräften unseres Bewusstseins die unterschiedlichsten Aufmerksamkeitsnetzwerke trainieren, dass sich unser Gehirn in positiver Weise formen und unsere Selbstheilungskräfte aktivieren lassen.

„Ich kann aber nicht so lange stillsitzen!“ - Jeder kann auf ganz unterschiedlichen Wegen Zugang zum Raum der Stille in sich finden. Deswegen biete ich ganz unterschiedliche Meditationsbausteine in meinen Workshops an. Lernen Sie unterschiedliche Formen der Meditation kennen. Entdecken Sie Impulse für eine eigene Meditationspraxis.