



Anmeldung

Terminanfragen
bitte per Telefon



PHYSIOTHERAPIE
VOLKSDORF

Name: _____

Straße: _____

PLZ, Stadt: _____

Telefon: _____

Geb.-Datum: _____

Hiermit melde ich mich für **Qi Gong**
am _____ (**Wochentag**) an.

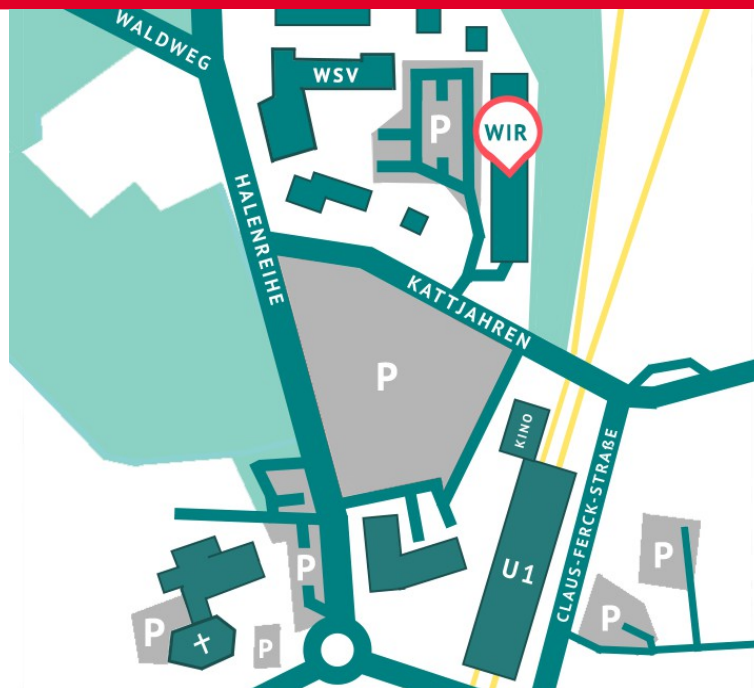
Kursgebühr: _____ € für _____ Termine

Kursbeginn : _____

Kursleitung: Amcke v.Hahn ,
PT, Rücken-Qi Gong-Lehrerin

Bei evtl. Terminausfällen seitens der Kursleitung wird ein Ersatztermin gestellt. Die Teilnahme berechtigt nicht, Qi Gong zu unterrichten. **Die Teilnahme an Qi Gong -Kurs erfolgt auf eigene Verantwortung.** Diese Methode ist keine Heilbehandlung, sondern eine Lernübungsmethode. Sie ersetzt keine ärztliche oder psychologische Untersuchung oder Behandlung. Bitte klären Sie mit Ihrem Arzt ab, ob für Sie etwas gegen die Teilnahme spricht.

Datum und Unterschrift



Qi Gong



040 644 36 89



040 644 797 69



22359 Hamburg, Kattjahren 6



info@physiotherapie-volksdorf.de



www.physiotherapie-volksdorf.de

Thomas v. Hahn
Eric Melbye
Jens de Bruyn

Was ist Qi Gong?

Qi Gong ist eine ganzheitliche Übungsmethode , die vermutlich über 4000 Jahre alt ist und aus China stammt.

Sie dient der Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele, welche nach fernöstlichem Verständnis nur bei ausgeglichenem Fluß der Lebensenergie (Qi) möglich ist.

Die einzelnen Übungen bestehen aus weich-fließenden , langsamen Bewegungen.

Durch ihre wiederholte Ausführung werden die Wirbelsäule und alle Gelenke sanft durchbewegt, die Körperwahrnehmung wird verbessert und die Entspannungsfähigkeit der Übenden nimmt zu.



"Wer Qi Gong übt,
wird geschmeidig wie ein Kind,
gesund wie ein Holzfäller und
gelassen wie ein Weiser ."

Chinesisches Sprichwort



Wer kann Qi Gong lernen und üben ?

Qi Gong ist unabhängig vom Alter für alle Menschen erlernbar und wohltuend.

Die Übungen werden meistens im Stand ausgeführt , sind überwiegend aber auch im Sitzen möglich. So können auch Menschen mit körperlichen Einschränkungen Qi Gong üben.

Die authentischen daoistischen Gesundheitsübungen werden in unseren Gruppen ergänzt durch:

- * Übungen zur Atem- und Körperwahrnehmung im Liegen und Sitzen,
- * Meridiandehnungen und
- * Meditationsübungen im Liegen und Sitzen