

Medizinisches Qi Gong im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung



Was ist medizinisches Qi Gong?

– anders, als beim klassischen Qi Gong

- Asiatische Bewegungen verbunden mit dem westlichen Wissen der Schulmedizin - **Erklärung der Übungen und Körperauswirkung während der Ausführung.**
- Stärkung von innen nach außen. Aufbauend in der Tiefe der Fascien, weiterführend Stärkung der Meridiane, Organe etc.
- Konzentration auf die Prävention von Krankheiten.
- Blockaden können gelöst werden und der Körper kann zu seiner Ausgeglichenheit kommen.

3 Grundtechniken gehören hierzu

- die Reinigung des Körpers von äußeren Einflüssen
- bessere Funktion und Stärkung der inneren Organe
- Balanceregulierung der inneren Energie, dem Qi

Welchen Mehrwert gibt Ihnen medizinisches Qi Gong?

- Anregung der Selbstheilungskräfte
- Die Körperwahrnehmung kann verbessert werden
- Training der tiefen Fascien (Bindegewebe)
- Stärkung des Beckenbodens
- Gelenkeschonend - für Senioren besonders gut geeignet

