

Qi Gong und Achtsamkeit (Sensory Awareness) der PIA TK FN

(Merkurstraße 3, 88046 Friedrichshafen, Tel.: 07541/60010)

Die Bedeutung von Qi Gong

Ein gesundes langes Leben gehört seit jeher zu den Wünschen der Menschen. In vielfältiger Weise sind die Bedingungen zum Erreichen dieses Zieles erforscht worden, Gesundheit hängt von vielen Faktoren ab. Die Lehre von Qigong Yangsheng (Qi-Übungen zur Pflege des Lebens) hat Wege aufgezeigt, auf denen die Menschen durch ihre eigenen körperlichen und geistigen Bedingungen ihre physiologischen und mentalen Funktionen mobilisieren, regulieren und kultivieren können. Qi Gong ist ein wertvolles Kulturgut des chinesischen Volkes und Teil der chinesischen Medizin. Qi Gong spielt eine wichtige Rolle bei allen Aufgaben, die sich der Medizin stellen: Prophylaxe, Therapie, Stärkung von Körper und Geist, Prävention vorzeitigen Alterns, Förderung eines langen Lebens.

Aus sDie 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong%Jiao Guoroi Uelzen 1989

Sensory Awareness

Leben hat nichts mit Methoden zu tun.
Wir lernen von Kindern und Pflanzen,
was es bedeutet zu leben.
Wenn wir wacher werden,
können wir klarer fühlen,
was unsere eigene Natur ist

Charlotte Selver

Organisatorisch

Anmeldung über ihren Therapeuten der PIA TK FN

Modus:

Wöchentliche regelmäßige Teilnahme sinnvoll. Bitte melden Sie sich rechtzeitig ab, wenn Sie mal nicht kommen können. Bitte beachten Sie unseren Terminkalender für unsere Gruppe (Beispiel: Mitarbeiter im Urlaub)