



Wir Wachtberger vom 4. September 2009

QiGong und QiWellness beim SSV Wachtberg 1975 e.V.

Qi Gong heißt wörtlich übersetzt, das Arbeiten mit der Lebensenergie und ist eine jahrtausende alte Bewegungslehre aus China und fester Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin.

Ziel ist es, mit sanften Bewegungsabläufen in Verbindung mit der Atmung, die Lebensenergie Qi in unserem Meridiansystem in Fluss zu bringen und dadurch bestehende Blockaden zu lösen und eine innere Balance von Körper, Geist und Seele herzustellen.

Qi Gong beeinflusst den Bewegungsapparat, die Muskulatur, fördert die Flexibilität und Gelenkigkeit, wirkt positiv auf Herz-Kreislauf, Stoffwechsel und Psyche. Regelmäßiges üben aktiviert die Selbstheilungskräfte und steigert die innere Harmonie.

Basierend auf dem Modell von QiGong wird beim QiWellness mit Hilfe von sanften Dehn- und Streckbewegungen, Selbstmassagen von Körperregionen und Bewegungen und Wahrnehmungsübungen neue Lebenskraft für das tägliche Leben getankt. Durch die entspannte, auf unseren Körper gerichtete Aufmerksamkeit wird unsere innere Harmonie gestärkt.

Wir leben in einer Zeit, in der wir von zeitsparenden Erfindungen umgeben sind: Computer, Waschmaschinen, Autos, usw. Durch sofortige Investition der eingesparten Zeit in andere Aktivitäten haben wir es jedoch geschafft, so gestresst wie nie zuvor zu sein.

Wir sollten einen Teil der gesparten Zeit nicht im Außen, sondern für sich selbst und den Körper verwenden. Mit der neuen inneren Kraft, der Ruhe und dem inneren Frieden können wir den Aktivitäten gezielter und effektiver nachgehen.

Der SSV Wachtberg 1975 e.V. bietet einen QiGong Kurs ab dem 7. September um 16.00 Uhr und einen weiteren QiWellness Kurs ab dem 7. September um 15.00 Uhr an.

Informationen über alle Kurse des SSV Wachtberg 1975 e.V. und die weiteren Angebote des Vereins erhalten Sie über die Homepages www.ssv-wachtberg.de, per Telefon unter 02225 - 7039447 oder per e-Mail unter info@ssv-wachtberg.de.

[Zurück zur Übersicht](#)