



Qigong - Selbstfürsorge Selbstmassage

✨ Qigong - vier Aspekte ✨

- **Atmungstechniken**, die beleben und entspannen
- **Mentale Fokussierung**: mit Hilfe innerer Bilder werden Körper und Geist in Einklang gebracht,
- **Aktive Bewegungen** helfen Gelenke und Muskulatur zu aktivieren und Verspannungen zu lösen
- **Heilende Klänge und Massagen** unterstützen den Energiefluss



Qi - Universelle Lebensenergie

Qigong-Kurse
in der Emser
Therme



Qigong – Heilung in Bewegung ✨

Qigong (sprich: „Tschi-Gung“) ist eine jahrtausendealte chinesische Übungsmethode zur Pflege der Lebensenergie (Qi). Sie entstand als ganzheitlicher Weg zur Selbstheilung und Gesunderhaltung – insbesondere für Menschen, die keinen Zugang zu medizinischer Versorgung hatten oder eigenverantwortlich ihre Gesundheit stärken wollten.

Qigong +TCM eine Einheit

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) bildet das wissenschaftliche Fundament des Qigong. Auch in der TCM wird empfohlen, durch gezielte Bewegung, Atmung und geistige Sammlung Krankheiten vorzubeugen und das innere Gleichgewicht zu bewahren.

Termine und Infos:



Qigong
Sanfte Kraft. Tiefe
Ruhe.
Lebendige Gesundheit.

- für jedes Alter geeignet
- wirksam bei Stress und Erschöpfung
- anerkannt in Reha & Prävention
- stärkend – von innen heraus