



**neue Kurse und  
Wohlfühl- und Wellnessstage  
ab April 2011**

**Ort: Laufoase Ellscheid**

## Qi Gong Wirkung

Qi Gong ist ein einfacher und zugleich intensiver Weg, Körper und Geist neu und bewusster zu erleben und in Einklang zu bringen!

In den letzten 10 Jahren wurde Qi Gong auch wissenschaftlich untersucht. Diese Forschung kam zu dem Ergebnis, dass durch die regelmäßige und ausdauernde Qi Gong-Praxis viele positiven Wirkungen nachgewiesen wurden. Durch geduldige Qi Gong-Bewegungen kommt die Qualität von innen, und man spürt deutlich die wohltuende Wirkung.

Wer mit Entschlossenheit und Selbstvertrauen dauerhaft und regelmäßig, in der richtigen Weise, Qi Gong praktiziert, kann folgende Wirkungen erzielen:

- Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens und damit der Lebensqualität
- Reduzierung von Stress, Angstgefühlen, Gefühlen von Depressionen und Einsamkeit
- Aktivierung und Förderung der Selbstheilungskräfte
- Stärkung der Willenskraft und des Immunsystems
- Umwandlung von negativen Gedanken
- Vorbeugung von Krankheiten jeglicher Art
- Harmonisierung von Körper, Geist und Seele
- Anregung des Stoffwechsels und Ausscheidung von Giften
- Lösung von Blockaden in den Meridianen (Energieleitbahnen)



**Kursleiter Bo Sun**

Gesundheitsberater, Fünf Elemente Ernährungsexperte, Qi Gong Lehrer, Ausbilder in traditioneller chinesischer Medizin und deren Philosophie

**Qi Gong Programm**

Akupunkturpunkte üben

Yuan Qi-Übung (Ursprungs-Qi)

Die Bedeutung von Qi Gong

Meridian-Übung

Energiekugel-Übung

Der Geist reinigt den Körper und die Seele

Vortrag über die Meridiane

Yin Yang Yuan Qi Universum-Übung

