

## Qigong individuell

Hilfe zur Selbsthilfe

Sie sind und bleiben zeitlich flexibel. Wir vereinbaren die Termine nach Ihrem Terminkalender und sie erhalten einen auf Ihre Bedürfnisse und Wünsche zugeschnittenen Qigong Unterricht.

Für Erwachsene

die ihre körperliche und geistige Beweglichkeit steigern und erhalten möchten,  
das Leben bewusster wahrnehmen wollen  
und / oder einen Ausgleich zum Alltag suchen.

Qigong unterstützt ganzheitlich die Regenerierung und Gesundheit.

Für Kinder

zu Stärkung der Lern-, Konzentrations- und Bewegungsfähigkeit,  
aber auch um die Freude und Leichtigkeit des Lebens kennenzulernen.

Qigong macht stark; fördert gesundes Selbstvertrauen  
und unterstützt die Bildung der Persönlichkeit.

Für Eltern und Kind

gemeinsam wachsen, erleben, lernen und Spaß haben.

Im Einzel- oder Eltern Kind Unterricht lernen Sie:

- stehen wie ein Baum ( fest verwurzelt und doch beweglich )
  - \* die eigene Mitte finden
  - \* Selbstmassagen für Hände, Füße und Gesicht
  - \* bei Eltern mit Kind auch Partnermassagen (eingebunden in kindgerechten Erzählungen)
  - \* Meridianklopfübungen für ausgleichenden Energiefluss im gesamten Körper
  - \* Kurz Meditationen
  - \* unterschiedliche Qi Gong Übungs-Zyklen
  - \* viele individuelle Tipps für den Alltag

Bitte planen Sie für den ersten Termin etwas mehr Zeit ( ca 1,5 Std ) ein.