

## **Qigong für die ältere Generation**

*körperlich und geistig beweglich bleiben*

Senioren können viel für sich und ihre Gesundheit tun,  
ohne teure Apparaturen und ohne die Gefahr einer Überlastung.

Ich biete ein spezielles Qi Gong Übungsprogramm,  
zugeschnitten auf die Bedürfnisse der älteren Generation.  
Es beinhaltet sanfte, leicht nachvollziehbare Übungen,  
die sich ohne Aufwand in ihren Alltag integrieren lassen.

Dazu gehören Bewegungs- Atem- und Entspannungsübungen sowie Hand  
und Gesichtsmassagen, Finger Qi Gong und Meridianklopftechniken.

Die Übungen können im Stehen, im Sitzen und im Liegen praktiziert werden.

Seit über 2000 Jahren wird Qi Gong in China zu Heilzwecken genutzt und  
bedeutet frei übersetzt: "Arbeit mit der Lebensenergie", "Atemübung",  
"Pflege der Lebenskraft".

Es ist ein Teil der TCM ( Traditionellen Chinesischen Medizin ) und wird mittlerweile  
auch im Westen und von der Wissenschaft anerkannt.

Die Übungen erweitern und bewahren die Beweglichkeit,  
fördern die Koordination und das Gleichgewicht.  
Qi Gong stärkt das Immunsystem und durch regelmäßiges Üben können sich  
besonders Senioren Ihre Eigenständigkeit möglichst lange erhalten.