

## Stilles Qigong

*Wo die Aufmerksamkeit ist,  
da ist die Energie*

Stilles Qigong ist „weiches Qigong“, das äußerlich kleine oder gar keine Bewegung zeigt.

Es zeichnet sich durch innere Bewegungen mit großer Wirkung aus.  
Wir nutzen unsere Vorstellungskraft und den Atem.

Die Übungen vermitteln innere Ruhe und Kraft,  
fördern Wachheit  
und geistige Aufnahmefähigkeit.

Stilles Qigong hat stark meditativen Charakter und betont  
die Atemregulierung und die Aufmerksamkeit.

Wir lernen Übungen aus dem daoistischen und dem buddhistischen Qigong.

Diese Übungen sind einfach und haben sich als sehr hilfreich in  
vielen Situationen des Lebens erwiesen.  
U.a. auch bei Einschlafstörungen und in vielen Stresssituationen.

Sie wirken heilsam  
auf körperlicher und psychischer Ebene.