

Qi Gong im Einzeltraining – eine ganzheitliche Therapie

„Ganz“ bedeutet ursprünglich heil, unverletzt und vollständig.

Die traditionelle chinesische Medizin betrachtet den Menschen in seiner Ganzheit, seinem gesamten Lebenskontext. Hier spielen äußere Faktoren, die Umwelt, das soziale Umfeld (Beziehungen), die Lebensweise (Bewegung, Ernährung, Rhythmen) und die eigens gestaltete Umwelt (Wohn- und Arbeitsraum) eine wesentliche Rolle. Aber auch innere Einflüsse wie Emotionen und Erbanlagen beeinträchtigen die Gesundheit eines Menschen.

Nach chinesischem Verständnis sind körperliche, wie auch psychische Beschwerden die Folge einer Disbalance des gesamten Organismus. Eine Disbalance entsteht durch eine Störung im Energiefluss - einen Qi-Mangel, gegenläufiges Qi oder gestautes Qi.

Um die Entstehung von Beschwerden herauszufinden wird nicht der Schmerzpunkt isoliert, sondern die Funktionen des Körpers in einem Gesamtzusammenhang betrachtet. So ist z.B. ein Tinnitus (Ohrgeräusch) ein Symptom für eine Störung, die innerlich entstanden ist, denn das Ohr ist nach traditioneller chinesischer Medizin der Öffner nach Außen für die Nieren. Diese Erkenntnis basiert auf der 5 Elemente-Lehre, ein Modell das Störungen, Erkrankungen und Typologie erklärt.

Qi Gong ist eine Säule innerhalb der traditionellen chinesischen Medizin und eine aktive Heilmethode. Im Einzeltraining finden wir gemeinsam heraus, welche Qi Gong-Übungen für Sie individuell wichtig sind, um Ihr Gleichgewicht wieder herzustellen.

Das Training kann bei Ihnen zu Hause oder in der Qi Gong-Schule Bergstraße in Bensheim-Auerbach stattfinden.

Für nähere Informationen und Preise können Sie uns gerne persönlich kontaktieren.