

## **Qi Gong, das sind spezielle Wahrnehmungs-, Konzentrations- und Bewegungsübungen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).**

Sie lassen die Lebenskraft (Qi) wieder ungehindert fließen, stärken die Funktionen aller Organe und Sinne, der Mensch fühlt sich gesünder und in Harmonie mit seiner Umwelt.

Qi Gong wird präventiv und therapeutisch eingesetzt. Ärzte, Heilpraktiker, Psychologische Berater, Masseure, Betreuer in Pflege und Trainer im Fitness- und Wellnessbereich nutzen die Wirkungen der Methode in zunehmendem Umfang.

### **Qi gong in der Natur**



"Von der Sonne lernen zu wärmen  
von den Wolken lernen, leicht zu schweben  
vom Wind lernen, Anstöße zu geben  
von den Vögeln lernen, Höhe zu gewinnen  
von den Bäumen lernen, standhaft zu sein.

Von den Blumen das Leichten lernen  
von den Steinen das Bleiben lernen  
von den Büschen im Frühling Erneuerung lernen  
von den Blättern im Herbst das Fallenlassen lernen.

Vom Regen lernen, sich zu verströmen  
von der Erde lernen, mütterlich zu sein  
vom Mond lernen, sich zu verändern  
von den Sternen lernen, einer von vielen zu sein  
von den Jahreszeiten lernen, dass das Leben immer von neuem beginnt ..."

**Die Seele ist nicht nur eins mit der Natur, sie ist auch eins mit dem Kosmos, dem Universum, letztlich mit dem grossen Ganzen, das wir immer nur erahnen können, mit dem uns zeitlebens eine grosse Sehnsucht begleitet.**