

Qi Gong Schule Augsburg

Schule für traditionelle chinesische Medizin, med. Qi Gong und Tai Chi Chuan
Adi Huber



Was mir am Herzen liegt

Ich möchte in einer Zeit, die immer mehr Extreme hervorbringt und sich immer schneller dreht, eine Kultur der Mitte und der energetischen Stille entwickeln, aus der heraus eine freie Entfaltung nach allen Seiten hin möglich ist.

Ich unterrichte und gebe **ursprüngliches Shaolin Qi Gong, med. Qi Gong und Tai Chi Chuan**, für unser westliches Verständnis erfahrbar gemacht, weiter.

Qi Gong und Tai Chi Chuan sind Bewegungssysteme, die uns Menschen auf mehreren Ebenen als Ganzes fördern und ansprechen.

Gemeinsam ist ihnen die meditative, achtsame Grundhaltung, durch die **innere und äußere** Bewegungen verknüpft werden. Dadurch entsteht allmählich eine gelöste Sammlung von **Qi unserer Lebensenergie** in achtsamer und aufmerksamer Stille.

Du kannst deinen Körper, deinen Geist, deine Emotionen und all deine anderen subtilen Bereiche bis hin zu deiner Seele in Einklang bringen.

- Dieses Wissen hilft deine Sinne zu entfalten
- Es wird zunehmend therapeutisch eingesetzt
- Es erhält dich glänzend gesund, mit bester Energie
- ES erweitert stetig deine Handlungsfähigkeit und
- ist daher ein ganzheitlicher und spiritueller Lern- und Lebensweg ...

Der Weg erfordert Geduld und Neugier im Umgang mit sich selbst und immer wieder die Bereitschaft zum Neufang.

Es ist nötig, die Brücke zwischen Ost und West oder in andere Richtungen zu schlagen; d.h. ich stelle die östlichen Systeme westlichen gegenüber, hinterfrage sie und prüfe die Wirksamkeit auf unsere Kultur.

Ich trage die Grundprinzipien des **Qi Gong** und das **Tai Chi Chuan** in erster Linie an Menschen und an verschiedene Bereiche heran, wie z.B. in das Gesundheitswesen, in die Kunst, in den Sport, in den Tanz, in die Naturwissenschaften, in die Pädagogik, in die Sozialarbeit, in die Psychologie, in die Arbeitswelt, in die Philosophien von allen Religionen und suche dabei den Austausch und die Vernetzung mit allen Interessierten.

Das liegt mir am Herzen.....

Adi Huber Diplomlehrer für TCM ®