

Qi Gong gegen Alltagsstress

3000 Jahre alte Übungen bringen **Körper, Geist und Seele** wieder in **Einklang** und stärken die **Abwehrkräfte**

Stressbedingte Zivilisationskrankheiten wie Herzinfarkt, Bluthochdruck oder Tinnitus sind in China weitgehend unbekannt. Denn dem Alltagsstress begegnen die Chinesen seit über 3000 Jahren mit **Qi Gong**. Durch lockere Bewegungs- und Atemübungen erreichen sie in Kürze Entspannung und stimulieren zugleich die Abwehrkräfte. Selbst Krebs kann mit einem speziellen Qi Gong-Stil behandelt werden.

Viele Menschen können ihren privaten und beruflichen Stress nicht mehr verarbeiten und leiden zunehmend unter massiven psychischen und physischen Störungen. Regelmäßiges Qi Gong kann diese Beschwerden lindern, in den meisten Fällen heilen.

Qi Gong ist Bestandteil der **Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)**, die sich aus Bewegungs-Therapien, Akupunktur, Massagetechniken, Kräuterheilkunde und der chinesischen Ernährungswissenschaft zusammensetzt. Qi Gong spielt vor allem in der Prävention und Therapie von Krankheiten eine bedeutende Rolle. Im Alltag bewährt es



Qi Gong im Japan-Garten des Botanischen Gartens sorgt für eine ganz besondere Atmosphäre.

sich zum Schutz der Gesundheit und zur Erhöhung von Konzentration und Leistung.

Diese traditionellen asiatischen Lehren auch für die westliche Zivilisation zugänglich zu machen, darauf hat sich die **Qi Gong-Schule Augsburg** spezialisiert. **Adi Huber** und **Gabriele Lange** lehren die Zusammenhänge zwischen Körper und Geist. Ihr fundiertes Wissen in fernöstlicher Philosophie und der TCM haben sie bei erfahrenen Shaolin-Mönchen in Budapest, Nepal und Tibet erlernt. Sie gehören bundesweit zu den wenigen Lehrern, die diese besonderen Bewegungsformen lehren. Die so genannten „Shaolin Brokate“ (Ba Duan Jin) im medizinischen Qi Gong waren Jahrtausende lang nur chinesischen Königsfamilien vorbehalten, da ihnen besonders heilende Kräfte zugesprochen werden.

In der Qi Gong-Schule Augsburg kann jeder Interessierte diese einzigartigen Bewegungsformen erlernen und den Weg zur eigenen Mitte finden.

Auf lustvolle und spielerische Weise vermitteln die beiden Diplom-Lehrer in dreimonatigen Seminaren die chinesische Geisteshaltung, wie das Yin-Yang-Prinzip sowie taoistische Übungen für Körper und Geist, die spürbar die feinstoffliche Energie im Körper zum Fließen bringen. Nach

dem Erlernen der verschiedenen tibetischen und chinesischen Bewegungsformen von Qi Gong und **Tai Chi Chuan**, was etwa drei Semester dauert, besteht für interessierte Teilnehmer die Möglichkeit, in Fortsetzungsseminaren die Erfahrungen zu vertiefen und Lernprozesse zu intensivieren. Bei speziellen medizinischen Therapien durch Akupunktur oder Massage-techniken arbeiten Adi Huber und Gabriele Lange mit erfahrenen chinesischen Ärzten zusammen.

Harmonie von Körper und Geist

Die fünf Säulen der Chinesischen Medizin

Die **Traditionelle Chinesische Medizin** ist in einem komplexen philosophischen System verwurzelt. Die Ursache einer Erkrankung steht oft in einem völlig anderen Zusammenhang als in der westlichen Medizin. Eine Krankheit wird als ein „Disharmoniemuster“ verstanden, in das die physiologischen und psychologischen Umstände einfließen. TCM-Ärzte sprechen hier von einer Störung des energetischen Gleichgewichts (Yin-Yang). Ziel der verschiedenen Behandlungsweisen ist eine Harmonie wiederherzustellen.

Qi Gong wird seit über 3000 Jahren zur Entspannung und Kultivierung von Körper und Geist betrieben. Bei allen Übungen in Bewegung und Ruhe spielen Körperhaltung, Atmung, Aufmerksamkeit und Vorstellungskraft eine wesentliche Rolle. Ungleich verteilte Energien werden in Einklang gebracht und Abwehrkräfte stimuliert.

Tai Chi Chuan ist eine alte meditative Bewegungskunst. Weiche und fließende Bewegungen entspannen und verhelfen zu Wohlbefinden und Gesundheit.

Tuina ist die traditionelle chinesische Massage. Gewebe, Organe und Meridiane (Energie-Leitbahnen) werden durch Knet-, Greif-, Streich- und Klopf-Techniken massiert. Auch chiropraktische Griffe zur Mobilisierung der Gelenke finden Anwendung.

In der **Akupunktur** wird durch das Stechen von Nadeln eine Reizwirkung über das Rückenmark zum Gehirn ausgeübt. Je nach Schmerzsymptom werden verschiedene Körperpunkte (insgesamt gibt es 365) kombiniert.

Diätetik ist eine fernöstliche Ernährungswissenschaft, die Nahrungsmittel und Gewürze nach Geschmack und thermischer Wirkung unterscheidet. Ausgewogene Ernährung nach den fünf Elementen (Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser) steht im Mittelpunkt.



Adi Huber und Gabriele Lange befassen sich seit vielen Jahren mit alternativen Methoden zur Persönlichkeitsentwicklung. Ihr Wissen um die Traditionelle Chinesische Medizin haben sie durch Studien bei TCM-Akademien in Wien, Salzburg und Budapest erlernt. Ihre fundierte Ausbildung in med. Qi Gong und Tai Chi Chuan genossen sie bei Shaolin-Mönchen. Wichtige Erfahrungen in ayurvedischer und tibetischer Medizin sammelten die beiden in Nepal und Tibet.



Qi Gong Schule Augsburg
für traditionelle
chinesische Medizin,
med. Qi Gong und Tai Chi Chuan
Tel. 0821/2477-3670
Mobil: 0171/6123165
Mail: adi.huber@t-online.de
www.qi-gong-augsburg.de

Ausbildung
bei Shaolin-
Mönchen