

Auf dem Weg sein



Die Wirtschaft und die Gesellschaft und jeder von uns stehen in den kommenden Jahren vor großen Herausforderungen und Veränderungen. Immer mehr Menschen suchen nach neuer Orientierung, um den Umbrüchen im Beruf, im Alltag und in unseren Beziehungen gewachsen zu sein.

Die Weisheit alter östlicher Übungswege, angepasst an den westlichen Hintergrund kann einen wertvollen Beitrag zur Meisterung der persönlichen Lebens- und Arbeitssituation leisten. Diese Übungswege führen zum Kontakt mit dem inneren Heiler, zur Ganzheit und zu neuen Sicht- und Handlungsweisen. Sie führen zu mehr bewusstem SEIN und zur Stärkung der Selbstheilungskräfte. Sie können Anstoß geben, um Kraft und Lebensenergie für notwendige Veränderungen freizusetzen. Sie führen zur Entfaltung der Lebendigkeit als Quelle der Freude für den Alltag und für den Dienst an menschlichen und technischen Problemen, die es in der westlichen Gesellschaft zu lösen gilt. In unseren Kursen und Seminaren steht der Übungsweg des **med. Qi Gong, Tai Chi Chuan** und die **Ernährung nach den fünf Elementen** im Mittelpunkt. Die **Akupunktur, die Tuina und das Meridianwesen** sind Wege zur Mitte und eignen sich zum Einstieg oder als Erweiterung.

Ergänzende Seminarinhalte sind Gesundheitsübungen, wie Qi be Qong, tibetisches Qi Gong, Wei Tang Gong, die Akupressur aus dem medizinischen Shaolin Qi Gong, Kenntnisse der Tuina, und Meditations- und Atemtechniken im Sitzen, Stehen und Liegen.

Begleitende theoretische und philosophische Kenntnisse über die chinesische Medizin vertiefen das Übungsgut. Abgerundet wird unsere Arbeit durch Wochenend - und Auslandsseminare, Workshops und Schulungswochen in der Energetik, Diätetik und anderen Aktivitäten rund um das medizinische Qi Gong/ Tai Chi Chuan!

*Du wirst den WEG nicht finden,
wenn Du nicht selbst zum Weg wirst
Tai Chi-Weisheit*

OMI TO FU Adi Huber Diplomlehrer für TCM ® **Qi Gong Schule Augsburg**