

Qigong

Kraft aus innerer Ruhe

Qigong, wörtlich «Energie-Arbeit», ist eine uralte Heil- und Bewegungskunst, die aus China stammt und deren Ursprünge mehrere Jahrtausende zurückreichen. Im Mittelpunkt steht dabei der Aufbau und die Pflege der eigenen Lebenskraft, die seit Urzeiten als «Qi» bezeichnet wird.

Die Übungen des Qigong können sowohl in ruhenden Positionen (Liegen, Sitzen, Stehen) als auch in bewusst einfachen, sanften oder harten Bewegungen ausgeübt werden, die durch Atmung und Visualisation (Mentaltraining) unterstützt werden. Diese verbinden und harmonisieren das körperliche, geistige und seelische Gleichgewicht, und sie können von Menschen jeder Altersstufe und Leistungsfähigkeit mit grossem Nutzen praktiziert werden.

Qigong steigert die Körperwahrnehmung, die Beweglichkeit, die Konzentration und den Gleichgewichtssinn. Gleichzeitig wird die Atmung vertieft, Spannungen werden abgebaut und man wird leistungsfähiger. Das Üben wirkt sich positiv auf das Nerven- und Kreislaufsystem aus und stärkt die Abwehrkräfte.

Ich biete Qigong-Kurse sowohl für Gruppen, Betriebe oder Schulen und als Therapie für Einzelpersonen an.

Qigong Kurse in Spiez ab Montag, 14. Okt 2019

Zeit: 6.30 / 17.45 / 19.00 / 20.15 Uhr

Qigong-Workshops für gesundheitliches Wohlbefinden in Betrieben oder Schulen – kontaktieren Sie mich.

Natürlich Gesund! Mit dem Wissen der Natur.

Übrigens: Auch hier, kann ich Ihnen helfen!

- Schmerzen akut/chronisch
- Kopfschmerzen/Migräne/Tinnitus
- Schulter- und Nackenbeschwerden
- Rückenschmerzen/Hexenschuss
- Gelenkschmerzen/Tennis- oder Golfer-Arm
- Rheumatische Beschwerden
- Bindehautentzündungen/trockene Augen
- Allergien/Heuschnupfen
- Asthma/Atemwegsprobleme
- Menstruations-/Wechseljahresbeschwerden
- Verdauungsbeschwerden
- Blasenentzündung/Harntrang
- Schlafstörungen
- Burnout/Erschöpfungszustände/Stress



Jürg Champoud

Oberlandstrasse 10, 3700 Spiez

Krankenkassen anerkannter
TCM Therapeut Akupunktur,
TuiNa-Massage und Qigong-Lehrer

akupunktur-spiez.ch, 079 26 26 075