



GESUNDHEITZENTRUM
APOTHEKE WILLISAU



Medizinisches QiGong

entspannt ~

langsam ~

fliegend

Das Medizinische QiGong ist ein wichtiger Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Wörtlich übersetzt heisst QiGong „Arbeit am Qi“. Als Qi wird die Energie bezeichnet, die den Menschen am Leben erhält und den Zustand unserer Gesundheit bestimmt. Genügend Qi und dessen ungehindertes Fließen gelten als Grundvoraussetzung für Gesundheit und Vitalität.

Mit den speziellen Übungen des Medizinischen QiGong kann das Qi im Körper beeinflusst werden. Durch gezielte Körperhaltungen und Bewegungen, durch bewusste Atmung und Vorstellungskraft werden Impulse an den Organismus gesendet. Blockaden können aufgelöst werden, der Qi-Fluss wird harmonisiert, die Selbstheilungskräfte des Körpers werden aktiviert und unterstützen unser Wohlbefinden. Beschwerden während den Wechseljahren, Probleme des Atmungs- oder Verdauungssystems, Verspannungen, Schlafprobleme usw. können gelindert oder gar behoben werden.

Die einfachen, ruhigen Übungen sind leicht lernbar und im Alltag gut integrierbar.

Weitere Informationen zur Methode: www.emr.ch

Alice Stöckli-Fischer • dipl. med. QiGong-Therapeutin HPS

Oberdorf 31, 6018 Buttisholz Telefon 041/ 928 17 33 alice.stoekli@bluewin.ch



Kursangebote für Gruppen

Einzelstunden nach Vereinbarung

Kursort

Gesundheitszentrum Apotheke
Postplatz 3
6130 Willisau

Anmeldung & weitere Infos

telefonisch, per E-Mail