

# Qi Gong – Bewegungen, die Körper und Geist in Einklang bringen

mit Christina Kunert, med. Qigongtrainerin



## Was ist „Qi Gong“?

Qi Gong ist neben Akupunktur, Ernährungslehre, Heilkräuterkunde und Selbstmassage (Tuina) eine der fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), eine über 5000 Jahre alte Heilkunst, die im alten China ihre Entstehung fand. „Qi“ bedeutet Energie wecken und „gong“: stetes Üben. Nach dem östlichen philosophischen System verbessert Qi Gong Training den Qi (Energie) Fluss im Körper und regt somit die Selbstheilungsmechanismen des Körpers an. Das Qigong-Training ist sowohl für akute als auch chronische Zustände anwendbar. Qi Gong dient zur Gesundheits-Prophylaxe. Es aktiviert unsere inneren Kräfte und bringt uns wieder in Balance. Auch im therapeutischen Bereich kann Qi Gong den Heilungsprozess herbeiführen oder unterstützen. Qi Gong-Übungen umfassen Körperhaltung und Bewegung, Atemübungen und Übungen zur Konzentration. Qi Gong fördert die Vorstellungskraft und hilft uns, unseren Körper besser zu verstehen.

Das Schöne am Q Gong ist, dass es praktisch überall geübt werden kann. Außer bequemer Kleidung sind keinerlei Hilfsmittel erforderlich. Probieren Sie es aus und lassen Sie sich auf neue Erfahrungen ein!

## Infos zur Trainerin:

- Ausbildung zur Medizinischen Qi Gong Trainerin MTQ 2008,
- praktiziert Qi Gong in verschiedenen Lehrsystemen seit 2005
- unterrichtet seit 2009

## Weiterbildungen:

- in der Akademie für Lebenskunst (Ausbildungszentrum für Qi Gong, Osteopathie und Heilpraktiker)
- bei Liu Yafei, Tochter von Jiao Guorui, dem Gründer der Qigong-Klinik in Beidaihe, China, und Ärztin für TCM und Qigong: Qigong für Frauen und Neijiangong
- Dr. Mario Schöniger, Arzt und Qi Gongtrainer
- bei Li Hechun, Abt des Zhizhen Tempels in Cheng du, Autor vieler Veröffentlichungen über daoistische Kultur und daoistische Rituale:  
Yangsheng Übungen entsprechend der fünf Wandlungsphasen
- Ausbildung in Beidaihe, China 017, Qigong-Klinik und Ausbildungszentrum für Neijiangong
- Fortbildung in Puls- und Zungendiagnostik sowie Diätetik in München bei der SMS (Internationale Gesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin)
- derzeit in Ausbildung zur Taiji-Lehrerin bei der SMS