

Qigong „Energie-Übungen“

Qigong bedeutet Energie-Übung. Es ist eine Säule der Traditionellen Chinesischen Medizin. Qigong hat das Ziel, gute Fähigkeiten für Körper, Geist und Seele zu erlangen und die Lebensenergie Qi harmonisch fließen zu lassen. So können Gesundheit, Lebensfreude und innere Balance bis ins Alter erhalten werden.

**Ruhe in der Bewegung und
Bewegung in der Ruhe, so
führt Qigong zur Balance von Yin und Yang**



Qigong umfasst harmonische Übungen in Ruhe und Bewegung, die oftmals schöne Stimmungen und Bilder der Natur oder Symbole z. B. für Langlebigkeit und Kraft nachzeichnen. So kann man dem Regenbogen folgen, wie ein Kranich tanzen oder den Berg teilen. Das regelmäßige Üben bereitet Freude, führt ganzheitlich zu den guten Fähigkeiten „Gong Fu“ und zum Wohlbefinden.

Der Weg ist das Ziel

Der Arzt Liu Guizhen war Wegbereiter des Qigong in der Neuzeit. Am Hebei Medical Qigong Hospital in Beidaihe, China, konnte er die gute Wirksamkeit des Neiyang-gong, dem medizinisch-therapeutischen Qigong seiner Familie, für viele Erkrankungen nachweisen. Seine Tochter, Frau Prof. Dr. Liu Yafei, ist heute die Hauptvertreterin für dieses Stils. Ich habe die Freude und Ehre bei ihr lernen zu dürfen.

Für mich ist Qigong Weg, Ziel und Schatz für das Leben zugleich, denn mit Qigong können wir

„leichter Leben in Balance“.

Renate Riemer

Dr. rer. nat.

Qigong-Therapeutin,
Ausbildung bei Frau Prof. Dr. Liu Yafei, China

Qi-Balance Naturheilpraxis & Seminare
Lembkestrasse 26 23570 Lübeck-Travemünde
www.qi-balance.de · info@qi-balance.de
Tel.: 04502-77 222 · 0170-27 82 28 9



Fotos: S. Jegorovs

Qi Gong am Meer

im Sommerprogramm Travemünde

Sonne, Wind und Meer, die Elemente der Natur
mit allen Sinnen spüren,
ZEN Zufriedenheit im Einklang mit der Natur erleben,

Mit Schritten und Übungen zur „Harmonie der Elemente“
Körper, Geist und Seele erfrischen so

sanft wie eine leichte Meeresbrise

Qi Gong am Meer

sanft wie eine leichte Meeresbrise



Qigong am Meer

am Strand, im Sand, am Steilufer,
mit Blick auf den Horizont,
am Morgen, am Abend, ...
immer Erlebnisse ganz eigener Art!

Qigong Kurse - Seminare - Events

Mein Schwerpunkt liegt auf dem Neiyanggong. Daneben unterrichte ich auch andere Stile und beteilige mich z. B. mit Taichi-Qigong gern bei Veranstaltungen:

- 100 Jahre Volkshochschulen VHSLübeck,
- WindArt Travemünde: Qigong als Schattenspiel auf der „Alten Vogtei“
- Sommerprogramm Travemünde: Qigong am Meer

Qigong Prävention & Therapie

„aktiv & bewusst zu mehr Wohlbefinden“

Die Übungen werden individuell für Sie nach Bedarf und Diagnose ausgewählt und angepasst. Sie lernen, wie Sie aktiv und bewusst körperliche und mentale Stärke auf- und Beschwerden abbauen können – das ist gut für die innere Balance, Gesundheit und Wohlbefinden.

Happy Qigong ... and living is easy

einfache Übungen machen frei & locker

das Programm mit dynamisch schwingenden, harmonisch fließenden und ruhigen Übungen kann schon in einer Stunde gut vermittelt werden. Die Übungen eignen sich sehr gut für das tägliche Training und auch bei Bedarf, denn „Wut und Zorn“, wie es in China heißt, also Stress und Frust werden sofort spürbar vertrieben, körperliche und mentale Blockaden gelöst und das Wohlbefinden verbessert. Positive Leitsätze können die Wirkung auf die Ich-Stärke und Lebensfreude weiter stärken. Happy Qigong macht einfach frei, locker und happy.

Qigong-Selbstmassage „sanft & ruhig“

„Fitness und Balance für Kopf & Körper“

Die Gesunderhaltenden Selbstmassagen erfolgen für die Fitness von Kopf bis Fuß. Alle Gelenke, Sinnesorgane, Meridiane, der Organismus und die Lebensenergie Qi werden reguliert – gut zur Vorbeugung und Therapie.

Stilles Qigong - Neiyanggong

„In der Ruhe liegt die Kraft“

Außen ruhig, innen bewegt – Dies sind mentale Übungen zum Lenken der Energie im Inneren. Im ruhigen Rhythmus der Atmung begleiten gedachte lautmalerische Worte das Bewegen der Energie. Das entspannt, reinigt, erfrischt und baut auf. Das stille Qigong gilt als Basis für das weitere Üben und die Gesundheit.

Neiyanggong der Mittelstufe – Reihe 1

„Wandle Muskeln & Sehnen und bewege das Qi“

„Die ersten 12“ der Mittelstufe des Neiyanggong fördern mit weichen und harmonischen Bewegungen die guten Fähigkeiten und die innere Balance von Körper, Geist und Seele, wobei der Schwerpunkt auf der Bewegung des Körpers liegt. Es bereitet einfach Freude die schönen Übungen wie „Hebe das Klare, senke das Trübe“, „Das Qi folgt dem Regenbogen“ und „Die Himmelssäule im Inneren aufspannen“ zu erlernen und zu praktizieren.



Neiyanggong der Mittelstufe – Reihe 2

„Bewege das Qi und verlängere das Leben“

„Die zweiten 12“ der Mittelstufe des Neiyanggong vermitteln wunderschöne Stimmungsbilder der Natur wie zum Beispiel „Der Lotos wiegt sich im Wind“ und „Der rote Phönix fliegt der Sonne entgegen“. Mit zunehmender Übung werden die Atmung und Vorstellungskraft betont, um die Lebensenergie zu lenken und die Einheit mit dem Universum zu spüren.

Nüzi-Qigong für Frauen

„Wie ein Seidenfaden im Wind“

Die Übungen für Frauen des Neiyanggong wirken naturgemäß besonders harmonisierend auf den weiblichen Organismus. Das Yin und die positive Selbstwahrnehmung werden gefördert, so dass *frau* die weibliche Seite in sich (evt. wieder) gut spüren und annehmen kann. Die weichen Bewegungen betonen vor allem die Mitte, die Brust und die Wirbelsäule. Dies wirkt sich präventiv und regulierend auf die typischen Beschwerden der Frau aus. Wohl dosiert kann *mann* jedoch auch positive Effekte spüren.

Qigong-Gehen

„Schritt für Schritt zur Gesundheit“

Atmen, gehen, atmen, Arme rhythmisch schwingen, heilende Laute summen, klares Qi stärken und trübes Qi ausleiten, das geschieht beim Qigong-Gehen. Dieses meditative gehen wird in China „Neues Qigong“ genannt. Man konnte sehr gute Erfahrungen in der Therapie bei Krebs- und chronischen Erkrankungen sammeln. Wichtig ist wie stets rechtzeitig anzufangen bzw. sich auf den Weg zu machen. Natürlich kann man auch einfach zur inneren Balance gehen.

Taichi-Qigong

„Fünf Räder für die Harmonie der Elemente“

Diese kurze Folge mit ihren runden Bewegungen symbolisiert die fünf Elemente gemäß der traditionellen chinesischen Medizin: Wasser, Holz, Feuer, Erde, Metall. Bei dieser „Meditation in Bewegung“ können Sie gut entspannen und ZEN, die Zufriedenheit im Einklang mit der Natur spüren. Die Folge unterrichte ich auch im Sommerprogramm Travemünde und beim **Qigong am Meer**.

work-life-balance-Seminare

„achtsam - gefühlvoll - gut“

Stilles und bewegendes Qigong, Partnerübungen aus dem Shiatsu (Körper-Energie-Arbeit aus Japan), die Lebensphilosophie der chinesischen Medizin und einfühlsame Selbst-Reflexionen können den Erfahrungsraum und Blick auf sich selbst und andere frei machen und erweitern und so klärend und stärkend in den Alltag hinein wirken.