



Medizinisches Qigong

1. Was ist Qigong?

Qigong ist eine alte **chinesische Atem-, Bewegungs- und Entspannungsmethode**.

Mit einfachen, leicht erlernbaren, langsamen, runden, fließenden Übungen bringen wir das Qi = Lebensenergie ins Fließen. Qigong kann im Stehen, Sitzen oder Liegen durchgeführt werden und kann somit von allen Menschen unabhängig von Alter und gesundheitlichem Zustand praktiziert werden.

2. Wie wirkt Qigong?

Qigong als Heilbehandlung ist eine **Ganzheitsmethode und fördert die Selbstregulation**. Durch die Übungen werden Atmung, Qi, Blutzirkulation und Geist reguliert und harmonisiert. Qigong kräftigt den Körper, hält die Wirbelsäule und alle Gelenke beweglich und geschmeidig, so dass Qi ungehindert fließen kann; aus Sicht der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) entstehen Krankheiten, wenn der Qi-Fluß behindert oder zu wenig Qi vorhanden ist. Die Atmung wird tief und gleichmäßig, der Geist ruhig und klar. Freude und Gelassenheit breiten sich aus. Verkrampfungen, Anspannungen und Blockaden lösen sich. Der gesamte Organismus wird in seiner Funktionsfähigkeit verbessert. Stoffwechselprozesse im Körper werden aktiviert und reguliert:

- **Stärkung des Immunsystems** und der Selbstheilungskräfte
- **Prävention und Therapie bei chronischen Erkrankungen:** Rückenschmerzen, Atemwegserkrankungen, Hypertonie.
- **Effektive Regeneration** bei Belastungssyndromen, Schlafstörungen, Burn-Out.

Qigong **fördert mentale Fähigkeiten**; es sammelt die Gedanken und führt zu mehr Konzentration, Gelassenheit und Freude am Leben

3. Medizinisches Qigong zur Prävention

Der **Einsteigerkurs** in Kleingruppen bis maximal 5 Teilnehmer ermöglicht eine individuelle Anleitung beim Erlernen der Grundlagen für die Atem-, Bewegungs- und Entspannungstechniken. Sie erwerben die Fähigkeit, auch ohne Anleitung bzw. Begleitung die Übungen für sich (zu Hause) durchzuführen.

In den **Fortgeschrittenenkursen** werden einerseits die Übungen vertieft und erweitert, andererseits werden die Übungsreihen stärker auf häufig auftretende gesundheitliche Probleme orientiert. Damit bieten sich die Fortgeschrittenenkurse auch spezifische Präventionskurse für typische Zivilisationserkrankungen an, wie z.B. Bluthochdruck, Rücken und Gelenkschmerzen, Atemwegserkrankungen, Energiedefiziten, Belastungssyndromen.

4. Qigong als therapiebegleitende Maßnahme

Auf der Grundlage einer zuvor gestellten chinesischen Diagnose wird ein Therapieplan erstellt. Dieser enthält auf das Krankheitsbild abgestimmte Qigong Übungen, Tuina-Selbstmassage und Ernährungsberatung. Da eine Erkrankung kein stagnierender Prozess ist, werden Veränderungen und Fortschritte regelmäßig festgehalten und die Übungen angepasst, damit ein rascher und nachhaltiger Erfolg gewährleistet wird.

Qigong als therapeutische oder therapiebegleitende Maßnahme erfolgt in **Einzelstunden** von jeweils 60 Minuten.

Fortlaufende Kurse für Einsteiger und Fortgeschrittene

Praxis Dr. med. R. Dammers

Arzt für Traditionelle Chinesische Medizin

Marktstraße 39 (neben Optik Binder)

72793 Pfullingen

Einzeltherapie

Heilpraxis Sonja Müller

Heilpraktikerin, Qigong-Therapeutin (Studium PTCH an der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg)

Kaiserstraße 112

72764 Reutlingen (Parkplatz vorhanden, Bushaltestelle Betzenried 1 vor der Tür)

Termine nach Vereinbarung

Kontakt für Beratungstermin, Information und Anmeldung

Sonja Müller

Kaiserstraße 112

72764 Reutlingen

(nach Vereinbarung)

Telefon 07121 – 270 768

Mobil 0176 – 64 25 67 07

e-mail: heilpraxis-mueller@web.de