

# Weltweiter Tag von «Qi Gong & Tai Ji»

Seit 1998 werden jährlich jeweils am letzten Samstag des Monats April in vielen Städten weltweit «Tai Ji & Qi Gong» Workshops und Vorführungen organisiert. In über 70 Ländern, in hunderten von Städten werden Aktionen für Interessierte angeboten. So auch am 30. April 2016 in Therwil.

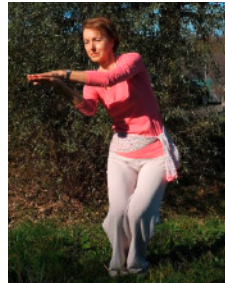
**Q**i Gong ist eine sanfte, aber äusserst wirkungsvolle Bewegungsform, die sehr stark mit der Vorstellungskraft verbunden ist. Ein wichtiges Kriterium beim Beginnen einer Qi Gong Einheit ist das «In die Ruhe-Treten». Dadurch wird der Geist beruhigt und kann sich auf die Vorstellungskraft «Yi» einlassen. Die Entspannung ist im ganzen Körper spürbar. Normalerweise führen Entspannungstechniken immer zu einer Erschlaffung der Muskulatur und der Körper ist bereit einzuschlafen. Nicht so im Qi Gong – hier ist der Geist hell und wach, klar und dennoch entspannt.

## Wirkungen von Qi Gong

Neben einem wachen und ruhigen Geist erreichen wir auch eine klarere Konzentration und ein besser funktionierendes Gedächtnis. Das Gleichgewicht wird gestärkt, was besonders für ältere Menschen sehr wichtig ist. Die inneren Organe werden besser versorgt, die Gelenke und Wirbelsäule werden beweglich und geschmeidig erhalten, die Verdauung verbessert und die Stress-Toleranz erhöht sich merklich, da Qi Gong psycho-vegetativ ausgleichend wirkt.

## Wissenschaftliche Nachweise

Die Wirkungen von Qi Gong werden mittlerweile sogar von chinesischen Zentren wissenschaftlich untersucht. Qi Gong-Studienergebnisse finden sich für diverse Krankheitsbilder wie ADHS, Depression, Tinnitus und Rückenschmerzen. (<http://www.heilqigong.de/interessantes/wissenschaftliche-studien/>) Beschwerdebilder wie Bluthochdruck, Schlafstörungen, Verdauungsprobleme und chronische Verspannungen werden dadurch verbessert bzw. behoben. Wichtig ist hier das regelmässige Üben. In China wird Qi Gong in



Krebskliniken als tägliches Übungsprogramm erfolgreich eingesetzt.

## Für Gesunde ist Qi Gong eine Quelle der Kraft und der Gesunderhaltung

Gina Heller, dipl. Therapeutin für Qi Gong, lädt Sie herzlich dazu ein, mit ihr Qi Gong zu entdecken. Tauchen Sie ein in diese kraftvolle Ruhe und informieren Sie sich unverbindlich. Die Schnupper-Einheit ist für jedermann/-frau zugänglich und unentgeltlich.

## Ab sofort in der Praxis erhältlich:

→ Leinöl mit DHA& Zitrone: beliebt bei Jung und Alt

→ Zellgold Öle: für die Frau & für den Mann

**Datum: 30. April 2016**

**Ort: Katholisches Pfarreiheim in 4106 Therwil, Hinterkirchweg 31**

**Uhrzeit: 14:30 und 15:30 Uhr (jeweils 50 Minuten)**

**Bitte dicke Socken mitbringen und in bequemer Kleidung erscheinen.**

## Gina Heller

Schulgasse 14, 4106 Therwil  
Telefon 061 721 85 18, Mobil: 076 559 85 10  
gina.heller@daotcm.ch  
www.tcm-therwil.ch oder www.daotcm.ch