

## Power Qi Gong

### Power, Vitalität und Rückgrat

<b>Kurs:</b>	QI30 - Power Qi Gong	Heilarbeit - Techniken
<b>Fachbereich:</b>		
<b>Zeitlicher Umfang:</b>	2 Tage / je von 10:00 - ca. 18:30 Aktuell wird dieser Kurs nur auf Anfrage angeboten	
<b>Zielgruppe:</b>	Alle Menschen, die Power Qi Gong erlernen möchten	
<b>Voraussetzungen:</b>	Keine	
<b>Kursgebühr:</b>	180,00€	Radim Vlcek
<b>Leitung:</b>		

### QI30 - Power Qi Gong (Tai Qi Gong) lernen



Das Power Qi Gong (auch Tai Qi Gong, Gesundheits Qi Gong 36, Shaolin Qi Gong oder Orthopädisches Qi Gong) ist ein Übungssystem als Crossover vieler Tai Chi und Qi Gong Übungen von der Pekinger (Sport)Universität. Es stärkt die persönliche Power, für den Körper und den Geist gleichermaßen und eröffnet einem ungeahnte Vitalkräfte. Körperlich und energetisch hat Power Qi Gong / Tai Qi Gong äußerst positive Effekte auf die Wirbelsäule (bei Rückenschmerzen, Rückenproblemen), das gesamte Bewegungssystem (Gelenke, Sehnen, Bänder und Muskeln) sowie die Nierenenergie (Vitalität, Sexualität, etc.). Psychisch wirkt es stärkend und harmonisieren - von Stress zu Gelassenheit und wacher Zentrierung.

### Was bringt mir dieser Kurs?

- **Körperlich**
  - Aufrichtung und Regeneration der Wirbelsäule
  - Protektive und regenerative Effekte auf das gesamte Bewegungssystem, vor allem auf Gelenke, Sehnen, Bänder und Muskeln
  - Steigerung der allgemeinen Vitalität, unter anderem auch der sexuellen Kräfte
  - Protektive Eigenschaft gegen Erkältungen
  - Potenzierung der körperlichen Leistungsfähigkeit in gleichzeitig ausgeübten Sportarten.



- **Psychisch**

- In die äußere Kraft kommen – Power können!
- Steigerung der psychischen Kraft und kraftvollen Präsenz
- Lösen von Stress und Anspannung zu Gelassenheit und Gleichmut
- Lockerung und Lösung psychosomatischer Verspannungen
- Innere Zentrierung und Harmonisierung



## **Ist dieser Kurs für mich geeignet?**

Dieser Power Qi Gong Kurs steht Allen offen. Nutzen Sie diese Qi Gong Ausbildung nicht nur zum Empowering Ihrer Klienten, sondern auch für sich selbst und Ihr Team...

## **Worum geht es in diesem Seminar?**

### **Power Qi Gong - Tai Qi Gong - Gesundheits Qi Gong – Orthopädisches Qi Gong**

Wir lernen in diesem Kurs alle 36 Übungen des Power Qi Gong, welche zusammen von 3 Professoren an der Pekinger Sportuniversität entwickelt wurden. Es kam in die Welt unter den Bezeichnungen Power Qi Gong, Gesundheits Qi Gong 36, Orthopädisches Qi Gong, Shaolin Qi Gong oder eben Tai Qi Gong.

### **Tai Qi Gong für alle, die sich selbst etwas Gutes tun wollen**

Diese Qi Gong Form ist ein wunderbares Instrument, um langfristig innere und äußere Power in sich zu tragen. Gerade, wenn man in einem verantwortungsvollen und Kraft fordernden Alltag steht. Sie sind hier gleichermaßen willkommen im Kurs, ob Sie die Übungen für den beruflichen Einsatz lernen möchten, oder einfach für sich selbst.

### **Tai Qi Gong für alle helfenden und heilenden Berufe**

Einzelübungen von Power Qi Gong eignen sich darüber hinaus therapiebegleitend. Vor allem Klienten mit einer körperlichen oder psychischen Schwäche werden von diesem Übungssystem profitieren, oder wenn der Klient in seine Kraft und Mitte kommen will - sowohl körperlich als auch geistig.

## **Was wird mir konkret vermittelt?**

### **Power Qi Gong sicher praktizieren können**

Das Ziel dieses Kurses ist die Vermittlung der der vollständigen Form des Power Qi Gong. Am Ende des Seminars werden Sie alle 36 einzelnen Übungen kennen und sind bereit die Form nun eigenständig zu üben. Wegen der Komplexität der Form dauert es meist noch ein wenig,

bis man sich in der Durchführung sicher fühlt. Doch bereits ab der ersten Übungswoche stellen sich deutliche Effekte auf das körperliche Befinden und die psychische Befindlichkeit ein.

### Körperlicher Fokus von Tai Qi Gong

Diese Qi Gong Form ist ein Crossover von Qi Gong und Tai Qi auf engem Raum. So finden viele Übungen auf der Stelle, aber auch etliche mit Gehbewegungen statt.

Wir legen hierbei Wert auf eine orthopädisch gesunde Anleitung - abgestimmt auf den westlichen Nutzer, der eben in keinem Shaolin-Kloster aufgewachsen ist.



Auf der Körperebene fokussiert Tai Qi Gong das Bewegungssystem des Menschen - also das Skelett, die Sehnen, die Bänder und die Muskeln. Tai Qi Gong ist dynamisch und arbeitet mit langsamen Bewegungen, Stretches und Energieübungen gleichermaßen. Muskeln, Gelenke und Bindegewebe wird in den Bewegungen des Tai Qi Gong flexibler, geschmeidiger, lebendiger und zugleich entgiftet. Wird diese Qi Gong Form auch nach dem Kurs regelmäßig praktiziert, wirkt sich das Üben positiv auf den Schlaf, die allgemeine Vitalität, die sportliche Leistungsfähigkeit sowie etwaige Gelenk- bzw. Rückenprobleme aus.

### Psychischer Fokus von Tai Qi Gong

Wie die meisten Qi Gong Formen, wird auch Power Qi Gong mit dem Fokus auf eine meditative Durchführung geübt, sich völlig den Übungen hingebend. So leert es den Geist und ist eine Art Bewegungsmeditation. Darüber hinaus verstärkt es unsere Präsenz im Hier & Jetzt und unsere Anbindung an das große Ganze - durch spezielle Elemente im Trainingsablauf.

In unseren Qi Gong Kursen ist es uns besonders wichtig, dass neben einer orthopädisch gesunden Anleitung der Teilnehmer ein Gefühl für den Energiefluss des Qi bekommt – und die Übung bei ihm / ihr „einrastet“. Wir animieren Sie dazu mit der Bewegung zu spielen und das ganz eigene in einer jeden Bewegung zu finden, damit die Qi Gong Form vom Wesen des Ausübenden beseelt wird.

## Ausführliche Kursunterlagen

Selbstverständlich bekommen Sie von uns auch in diesem Kurs ausführliche Unterrichtsmaterialien, mit denen sich das Praktizieren zu Hause mühelos weiterführen lässt.

## Termine und Anmeldung

[www.heil-kunst.org](http://www.heil-kunst.org)