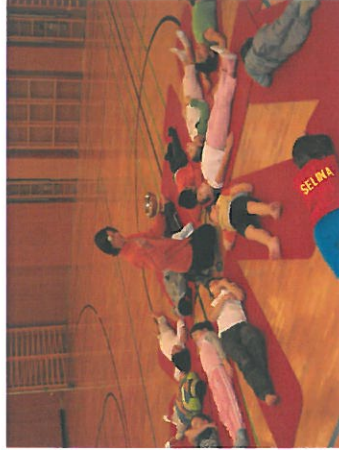


## Qigong für Kinder und Jugendliche

Gerade in einer Zeit, in der unsere Kinder immer mehr von äußeren Reizen überflutet werden, ist es wichtig, den Eigenkontakt, den Kontakt zu sich selbst, wieder zu finden.

Die Angebote aus dem Qigong helfen den Kindern und Jugendlichen „zu sich“ zu kommen und ihre oft in alle Winde zerstreute Energie zu bündeln und in der eigenen Mitte zu verankern. Erlern werden Übungen zur Entspannung, Belebung und Konzentrationsförderung.



## Möglichkeiten des Kinder Qigong

Gewaltprävention durch Stärkung des positiven Selbstwertgefühls und der Achtsamkeit mit sich und anderen. Persönlichkeitsentwicklung, Kommunikation, Förderung der Klassengemeinschaft und des Miteinander. Ganzheitliches Bewegungs- und Gesundheitstraining.

## Meine weiteren Angebote:

Qigong für Kinder und Jugendliche  
Senioren Qigong  
Qigong Gehen

Qigong für Betriebe im Rahmen der Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklung

Wohlfühl-, Entspannungs- u. Auftanktage für Frauen, Paare, Unternehmen

Shiatsu

Tiefenentspannung und Meditation

Klangschalen

## Qigong im Chi-Laden



Qigong verhilft auf einfache, sanfte Art zu mehr Beweglichkeit, Gesundheit und Lebensfreude.

## INFOS UND ANMELDUNG:

Dr. Gudrun Wegner  
Bahnhofstr. 5a  
A-6840 Götzis

Vis a vis Garnmarkt

Tel. 0043 (0)5523 63704

e-mail [giweg.wegner@gmx.at](mailto:giweg.wegner@gmx.at)

## Wie wirkt Qigong

Die „Pflege des Qi“, wie die wörtliche Übersetzung von Qigong lautet, bringt viele gesundheitliche Vorteile.

Alle Körperfunktionen (z.B. Atmung, Blutdruck, Kreislauf, Hormone) werden reguliert und harmonisiert.

Die Durchlässigkeit aller Gelenke, Gefäße und der Wirbelsäule wird gefördert und verbessert.

Durch die Verwendung der Vorstellungskraft in meiner Arbeit wird der Kontakt zu sich selbst vertieft.

Wir lernen uns wieder zu „verwurzeln“ und in unser Zentrum, d.h. zur Ruhe, zu kommen und im Alltag gelassener zu werden.

Durch regelmäßiges Üben kommt es zur Verfeinerung der Selbstwahrnehmung. Aus dieser erwächst mehr Lebensfreude und Kreativität.



## Qigong-Übungen:

- sind vielfältig und für jeden Menschen erlernbar
- vereinen Bewegung, Atmung und Vorstellungskraft
- stärken das Immunsystem und harmonisieren das vegetative Nervensystem
- können überall ausgeführt werden
- verbinden Bewegung mit meditativer Ruhe



## Chan Mi Gong – Das spezielle Wirbelsäulen Qigong

In dieser speziellen Form des Qigong wird die Wirbelsäule in einem tiefen Spannungszustand wellenartig auf- und absteigend bewegt. Über die sanften Bewegungen, an denen jeder Wirbel beteiligt ist, werden auch das Zentralnervensystem und der innere Organverbund sowie der Hormonhaushalt stimuliert und reguliert. Verspannungen können sich lösen, Wirbel, Bandscheiben und Rückenmark werden regeneriert und gestärkt. Die Versorgung aller Körperteile sowie der Organe wird verbessert, indem das **Qi** (universelle Lebensenergie) im Körper schnell zum Fließen gebracht wird. Das wirkt sich heilsam und verjüngend auf uns aus. Wir gewinnen wieder mehr Energie und Lebensfreude.

Dr. Gudrun Wegner praktiziert seit 20 Jahren Qigong.

Sie studierte Kulturanthropologie und Soziologie in Berlin.

Weitere Ausbildungen im

Körpertherapiebereich:

Atemtherapie nach Middendorf,

Shiatsutherapeutin seit 1994,

Tiefenentspannung und Meditation,

Beschäftigung mit Tanz und Theater,

Biodynamik und Kundaliniyoga.

