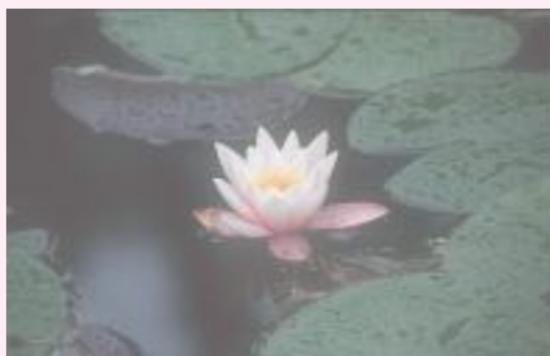


Stilles Qi Gong



mit
Irmgard Lukas



Irmgard Lukas



- 1959 in Ingolstadt geboren
- Seit 1990 Spirituelle Malerei bei Heita Copony und Prof. Dr. Ortner
- Seit 1992 Schülerin von Großmeister Zhi Chang Li (Stilles Qi Gong)
- Schülerin von Meister Liu Han Wen (Chan Mi Qi Gong)
- 2001-2003 Heilpraktikerschule
- 2003 Schülerin von Meister Wang Jiang (Tibetisches Mi Lotus Diamant Qi Gong)
- Seit 2004 Kurse für intuitives Malen und Qi Gong
- Seit 2004 Schülerin von Meditationsmeister Chen Zhi

Meister Li:

"Qi Gong fördert die Gesundheit von Körper, Geist und Seele und kann parallel zur westlichen Medizin erfolgreich angewendet werden. Qi Gong kann zur Verbesserung der Lebensart und -qualität eines Menschen führen."

Was ist Qi Gong:

Nach chinesischer Vorstellung wird ein Mensch krank, wenn seine Lebenskraft „Qi“ geschwächt ist, und seine körperlichen, geistigen und seelischen Energien nicht mehr im Gleichgewicht sind.

Qi Gong bedeutet durch bewusstes Üben (=„Gong“) die Lebenskraft (= „Qi“) zu stärken, die körperlich-geistig-seelischen Energien zu harmonisieren, gesundheitsmindernde Verhaltensweisen zu verändern und die Selbstheilungskräfte anzuregen.

Regelmäßig angewandt, hilft Qi Gong Stress abzubauen und die Gesundheit zu erhalten. Die Übungen sind hilfreich bei unterschiedlichen



Beschwerden, wie Rückenproblemen, Migräne, Atemproblemen, Verspannungen, Konzentrationsmangel, innerer Unruhe und vieles mehr, und sind in jedem Alter durchführbar.

Das stille Qi Gong, eine Sonderform des Qi Gong, kann jeder Mensch, unabhängig von Herkunft und Alter erlernen. Regelmäßiges Üben dient der Schulung der Wahrnehmung lebensgrundsätzlicher Zusammenhänge und ist letztlich eine Übung mit der inneren Substanz des Menschen.

Im Laufe der Übungspraxis wächst durch das Erspüren der eigenen Energie das Vertrauen in die Selbstheilungskraft. So schult Qi Gong die Einsicht in die notwendigen Prozesse des seelischen, geistigen und physischen Körpers. Es motiviert zudem den Praktizierenden an heilenden Veränderungen aktiv teilzunehmen.



Wie wirkt Qi Gong:

Das stille Qi Gong betont die Atemregulierung, das Eintreten in den Ruhezustand, die Bewahrung des Geistes und die Pflege des Qi, der jedem Lebewesen innewohnenden Lebenskraft. Regelmäßige Qi Gong-Übungen wirken sich positiv auf die Gesundheit des Menschen aus. Zum Beispiel lassen sich Meridiane durch gezieltes Üben von Blockaden befreien und ermöglichen eine verbesserte Versorgung der Organe mit lebenswichtigem Qi.

In China und nun auch in Europa hat sich Qi Gong als Selbsttherapie und Behandlungsmethode etabliert.





**Beweglich werden wie eine Katze,
kräftig wie ein Holzfäller,
gelassen wie ein Weiser.**

(Chinesisches Sprichwort)

Termine:

Tagesseminar:

So. 21.04.2013, 10:00 - 16:00 Uhr

Übungsabende:

14-tägig, montags von 17:00 bis 19:00 Uhr

Telefonische Anmeldung und Bestätigung erforderlich
unter 0173-35 83 210

Änderungen vorbehalten

Veranstaltungsort:

MORAVAN, Am Loferfeld 56, 81249 München.

Bitte beachten:

Die Qi Gong - Kurse sind kein Ersatz für medizinische
Behandlungen. Wer sich in Therapie befindet, sollte die
Teilnahme an Übungen des Qi Gong mit seinem
behandelnden Arzt absprechen.



Wie praktiziert man Qi Gong?

Qi bezeichnet in der chinesischen Lebensphilosophie die dynamische Antriebskraft für alle Lebensvorgänge im Organismus. Danach enthält jeder Organismus ein bestimmtes Maß an angeborenem Qi, welches mit dem allgemeinen und uns umgebenden Qi im Austausch steht und durch dieses beeinflusst werden kann.

Bildlich betrachtet wirkt das Qi im Körper wie eine Batterie, die einerseits gepflegt werden muss und andererseits auch wieder aufgeladen werden kann, damit Körperkräfte nicht zu früh versiegen.

Der Austausch des Qi erfolgt über die Nahrung, die Atmung und die Haut, nach chinesischem Verständnis jedoch auch über das Bewusstsein.

Diese ganzheitliche Betrachtung von Lebensvorgängen spiegelt sich in vielfältigen Ansätzen und Methoden der chinesischen Gesundheitspflege wieder, so z.B. im Tai Chi und Qi Gong, oder der TCM.

Qi Gong beinhaltet feste Übungsregeln durch die man sich die Zeit nimmt, bewusst mit seinem Körper zu arbeiten. Nach einigem Üben wird es möglich, Disharmonien im Körper zu erspüren. Durch eine bewusste Lenkung der Körperenergie gelingt es, Qi auszugleichen, d.h. den Energiefluss im Körper zu harmonisieren. Letzteres ist ein Schwerpunkt der Qi Gong-Lehre.

Die Übungen des stillen Qi Gong können im Sitzen, Liegen oder Stehen durchgeführt werden. Bei Bedarf können sie auch unterwegs praktiziert werden.



Der Weg der Heilung ist immer auch
ein Weg der inneren Wandlung,
da alle äußeren Symptome
Innere Ursachen haben.

Auswirkungen des Qi Gong

Qi Gong führt zu einem tiefen Erleben des Körpers, das Erspüren der Lebensenergie und Erfahren von Möglichkeiten der Kraft des eigenen Bewusstseins.



Die Übungen des Qi Gong wirken bei jedem Menschen und unabhängig vom Alter. Wirkungen werden in den verschiedenen Lebensabschnitten oft unterschiedlich wahrgenommen.



Der Körper erfährt Entspannung und kommt zur Ruhe. Körpersignale zu gesundheitlichen Mangelzuständen des Körpers werden klarer empfangen und schneller beantwortet.



Menschen mittleren Alters können Stressauswirkungen besser überwinden und neue Körperenergie aufbauen. Ältere Menschen erhalten die Möglichkeit, Bewusstsein, Intelligenz und Konzentration zu stärken, die Gesundheit wiederherzustellen sowie neue Freude am Leben zu entwickeln.



Nachwirkungen früherer Erkrankungen können schneller überwunden werden.



Kontakt:

Irmgard Lukas

Ismaninger Str. 118 • 81675 München

Tel 0173 35 83210 | Fax 089 982 71 11

E-Mail irm.lukas@web.de | www.irmgard-lukas.de