

TaiJi-QiGong 18 Bewegungen und Fliegender Kranich



Mittwochs: 10:45 Uhr

Zürich Enge

Am Seeufer

Fünf Gehminuten vom Bahnhof Zürich Enge

Mittwochs: 19:45 Uhr

Friedaustasse 17, dritter Stock

Im SIHLMED, Zentrum für integrative
Medizin

Zwei Gehminuten vom Albisriederplatz

Einstieg jederzeit möglich

Probestunde 20 CHF

Kontakt: Heike Winter

079 323 68 24

info@heilsame-energie.ch

Über QiGong

QiGong dient der Harmonisierung und Entspannung des gesamten Organismus. Dies führt zur Stärkung des Körpers und der Seele. Die sanften QiGong-Bewegungen ergänzen eine herkömmliche allopathische Behandlung durch Ärzte, Heilpraktiker und Therapeuten zum Beispiel bei Herz-Kreislaufproblemen, Erschöpfung durch Stress oder Schmerzen in den Gelenken. QiGong führt zur Beruhigung des Geistes, Harmonisierung der Stimmung, Reduktion/Beseitigung überwuchernder Gedanken, innere Zentrierung und Stabilisierung.

Über mich

Seit ca. 20 Jahren übe ich **TaiJi und QiGong**. 2013 wurde bei einer Routineoperation Endometriose im höchsten Stadium diagnostiziert. Die Ärzte meinten, ich müsse mich jetzt damit arrangieren. Eine Reha folgte und Stück für Stück kam ich wieder auf die Beine und sogar wieder zurück ins Leben. Was mir dabei half? TaiJi und QiGong. Seit fast 10 Jahren bin ich nun QiGong Lehrerin, ausgebildet bei Sui QingBo und seiner Frau Lena Du Hong. Sie lehrten mich die Formen in einem Umfang und einer Intensität, wie ich sie bisher nicht erlebt hatte. Diese tiefgreifende Erfahrung der Genesung meines Körpers gebe ich nun selbst weiter. Es ist für mich, wie eine Art, danke zu sagen.