

Kosten pro 90 Minuten:

bis 4 Personen: 100 Euro

ab 5 Personen bis maximal 10 Personen 120 Euro

(Einzelstunden nach Vereinbarung)

Es werden in der Regel 5 Übungstermine benötigt, um alle Arten des Guolin - Gehens gut zu erlernen

Kontakt:

Elisabeth Kopp

li.kopp@freenet.de

+49 0176 21462555



Theatertherapeutin (ITT) &
Zertifizierte Guolin Qigong Lehrerin

Ausgebildet am Tian Ai Qigong Institut, Berlin

von:

Qiduan Hellwig-Li, Ärztin für TCM

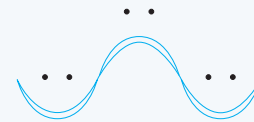
Vizepräsidentin der Internationalen Medizinischen Qigong -
Gesellschaft

GUOLIN QIGONG

Medizinisches Qigong
zur Vorbeugung und
Unterstützung bei
Krebserkrankungen

*„Leicht wie eine Feder & weich wie eine
gekochte Nudel“*

~ Qiduan Hellwig-Li



Das Qi, die Lebenskraft, fließt beständig und unentwegt überall in der Natur, ebenso in uns, als Teil der Natur. Blockaden können den freien Fluß des Qi im Körper behindern, es entsteht Qi-Stau. Wenn wir erschöpft sind, uns müde und matt fühlen, leiden wir hingegen an einem Qi-Mangel. In der TCM werden bereits diese Blockaden, dieser Mangel, zur Erhaltung der Gesundheit behandelt. Guolin Qigong ist sowohl zur Erhaltung der Gesundheit, als auch bei Erkrankungen, wie auch als Begleitung und Unterstützung bei Therapien, im speziellen bei Krebs, gedacht.

Gong, ist die stetige Arbeit.

Frau Guo Lin war eine Qigong-Meisterin, die dieses spezielle Qigong als Krebstherapie entwickelte, nachdem sie selbst erkrankt war. Als Kind hatte sie bereits von ihrem Großvater verschiedene Qigong-Übungen gelernt, die sie miteinander kombinierte und sich damit selbst heilte. Das Qigong-Gehen nach Frau Dr. Guolin wurde in ganz China als wirksame Therapie-Methode offiziell von Ärzten*innen anerkannt und wird auch in Krankenhäusern angeboten.



Übungen:

- es ist bewegtes Qigong, das im Gehen ausgeführt wird
- man kann es zu jeder Tages- und Nachtzeit ausüben
- alles, was man dazu braucht, ist ein wenig Natur, frische Luft und Zeit
- Übungszeiten bis zu 3 Stunden, je nach Rezept (schon nach wenigen Tagen steigert sich das Wohlbefinden, sodass in der Regel sehr gerne geübt wird)
- Windatmung wird angewandt: eine spezielle Atemtechnik sorgt für vermehrte Sauerstoffaufnahme
- kein Sport! „Leicht wie eine Feder und weich wie eine gekochte Nudel“
- der Geist ist ruhig und leer
- **Die Übungen können individuell angepasst werden, sodass im Einzelfall auch zu Hause und in sehr kurzen Einheiten geübt werden kann, bis sie kräftiger sind und ihr Programm ausweiten können.**

Wie wirkt Guolin Qigong?

- Sauerstoffzufuhr ist bis zu 9 Mal höher, das Blut fließt aktiver und löst Stau auf
- Meridiane werden aktiviert, alle Organfunktionen ange-regt
- Körpertemperatur erhöht sich (als positiver Effekt)
- bessere Durchblutung
- Ruhe / Gelassenheit
- Windatmung bewegt das Zwerchfell stark und massiert auf diese Weise alle Organe
- Entgiftung (auch bei Chemotherapie unterstützend!)
- Entschlackung (körperlich und seelisch)
- das Blutbild verbessert sich / schnellere Erholung nach Chemotherapie (auch zwischen den Zyklen)
- Selbstfürsorge und Selbstbestimmtheit: ich kann selbst etwas für mich und meine Gesundheit tun!
- psychisch stabiler : Ängste treten in den Hintergrund