



Mehr über QIGONG ☺☺☺

Mit Begeisterung begann ich mich vor mehr als 12 Jahren mit dem gesunderhaltenden Qigong auseinander zu setzen.

Was ist QIGONG?

Qigong stammt aus China und bedeutet schlicht energetische Arbeit. Qigong dient der Gesunderhaltung unseres einmaligen Körpers, unserer wertvollen Seele und unseres hohen Geistes ☺

Einfache Atem- und Bewegungsübungen stärken uns ganzheitlich. Durch regelmäßiges Üben bleiben wir bei guter Gesundheit und Frische auch im Alter ☺

Alle unsere inneren Organe, unsere wichtigen Emotionen und Gefühle werden angesprochen und tragen sehr positiv zur Stärkung und Genesung bei ☺

Die Chinesen entdeckten, dass durch sanfte Bewegungen und Sammlung der Aufmerksamkeit auf bestimmte Körperzonen die Energie im menschlichen Körper intensiviert und reguliert wird.

Qigong besteht daher aus sanften, sehr langsam ausgeführten Bewegungen.

Als Gesundheitstrainerin kann ich diese sanfte Form der Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele allen Menschen von Herzen empfehlen.

Diese wichtige Erfahrung mit Qigong möchte ich weitererzählen:

Ich war in der Türkei auf Urlaub. Frühmorgens wache ich mit argem Herzstechen im Hotel auf!! Was tun im Ausland? Ich begann mich bewusst auf meinen Atem zu konzentrieren und übte die Herzübung ganz langsam aus. Nach 10 Minuten trat eine Besserung ein und nach 20 Minuten war das Herzstechen weg. Hurra!! ☺ Es war bzw. ist wie ein Wunder. Da wusste ich, dass ich auf dem richtigen Weg bin ☺

**Ich wünsche dir viel positive Energie ☺
damit dir alles, was du anpackst, mit Leichtigkeit gelingt ☺**



Walpurga Heller