

# Wöchentliche Gruppe in Zhineng Qigong

Sie suchen eine Methode, wie Sie sich regelmäßig gut tun können?

Sie möchten Ihre Emotionen in Balance bringen und inneren Frieden finden?

Sie möchten Schmerzen in den Gelenken und im Rücken reduzieren?

Sie möchten Ihre Selbstheilungskräfte stärken, um chronische Krankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes, Allergien etc. zu bessern?



In dieser wöchentlichen Gruppe üben wir zusammen!

Ein Schwerpunkt ist die Aktivierung und Mobilisierung am Morgen, der andere Schwerpunkt ist das Üben der Grundübung von Zhineng Qigong „das Qi hochheben und ausgießen“ (Lift Qi Up Pour Qi Down).

Wenn es Ihnen gelingt diese Übungen öfters pro Woche zu machen merken Sie binnen kurzer Zeit deutliche positive Effekte!!

## Was ist Zhineng Qigong?

Zhineng Qigong wurde von Dr. Pang Ming, einem Qigong Großmeister, entwickelt. Dr. Pang Ming arbeitete als Arzt sowohl in der westlichen, als auch in der traditionellen chinesischen Medizin.

„Zhi“ heißt Intelligenz, oder die Fähigkeit des Gehirns mit der Außenwelt umzugehen. „Neng“ heißt Potenzial und bezieht sich sowohl auf physische als auch mentale Eigenschaften. „Qi“ bedeutet Lebensenergie und „Gong“ bedeutet Arbeit, der täglichen Bemühung, also Qigong ist mit „steter Arbeit am /mit Qi“ zu übersetzen.

Zhineng Qigong bezieht sich auf ein komplettes System von Qigong Übungen, die auf Gesundheit, Heilung und das Bewusstsein ausgerichtet sind.

- Die Übungen sind leicht auszuführen und daher steht bereits nach kurzem Üben ein großer Teil der Aufmerksamkeit dem eigentlichen Ziel, den Geist nach innen zu lenken, zur Verfügung.
- Die gesundheitsfördernde Wirkung der Zhineng Qigong Übungen ist in einem sehr hohen Maße dokumentiert und bestätigt.
- Die Übungsfolgen sind von Dr. Pang, einem Arzt und Qigong Meister ausgewählt bzw. entwickelt worden. Dies gibt Sicherheit in Bezug auf ihre Übertragungs-linie und Wirkung.
- Für mich ist besonders eindrucksvoll dass die positiven Effekte für den Körper und die seelische Wohltat so rasch spürbar wird.

## Weiterführende Informationen:

- <http://www.qigongforum.at/> aktuelle Termine mit (auch) internationalen Lehrern
- <http://www.qigongforum.at/video/>
- <http://www.qigongforum.at/lehrerinnen-aus-china/>
- <http://qi-channel.org/> jeden Sonntag internationale Lehrende – gratis/Spende
- <http://www.daohearts.com/> „Harmonious Big Family“ – die Gruppe meiner Lehrer.

## Organisatorisches:

Die Gruppe findet jeweils Freitags von 8.00 -9.30 im Vitalraum, Hauptplatz 7, 2103 Langenzersdorf statt.

Leitung: Mag. Michael Stockert, 0699 107 193 92 bzw. [psychotherapie@michaelstockert.at](mailto:psychotherapie@michaelstockert.at)

Preis: 1 Termin €15.-, 5 er Block €60.-, 10 er Block €100.-, Ermässigung auf Anfrage

## Zu meiner Person:

Michael Stockert, ich arbeite in freier Praxis als Psycholgie und Psychotherapeut und praktiziere seit 10 Jahren Zhineng Qigong, Im März 2017 war ich bei einer 4 wöchigen Zhineng Qigong Ausbildung in China und möchte nun Zhineng Qigong vielen Menschen zugänglich machen.

Meine Erfahrung mit Zhineng Qigong lautet:

**Zhineng Qigong – Sehr einfach. Ganz tief.**