

CHI-ZENTRUM

Badenerstrasse 21 Tel. +41 044 741 22 06
CH-8953 Dietikon/ZH Fax +41 044 741 22 15
www.chi-zentrum.ch info@chi-zentrum.ch



- DYNAMIC REBOUNDING Methode
- Kurse, Privatlektionen, Ausbildung
- Qualitäts-Rebouncer: Beratung & Verkauf
- Komplementärmedizinische Therapiemethoden
- Ernährungs-, Gesundheits- und Lebensberatung
- Wellness: Yoga, Entspannungstechniken u.a.m.



Die acht Brokate "Ba Duan Jin"

Qi Gong – Tageskurs mit Birgit Buschmann

Das Gesundheits-Qi Gong «Ba Duan Jin» bietet durch die körperliche, atemtherapeutische, geistige und psychische Wirkung eine sehr effiziente Methode den Anforderungen des Alltags zu begegnen. Übermässige Anspannungen und Stress werden gelöst und bei körperlicher und geistiger Erschöpfung das Energieniveau erhöht.

Aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin wird jeder Mensch mit einer bestimmten Menge an Lebensenergie geboren. Übermässiger Stress, Krankheiten, Verletzungen und Ungleichgewichte können die Energie eines Menschen erschöpfen. Qi Gong ist eine uralte Methode um die Lebensenergie (Qi) ins Fliessen zu bringen und wieder aufzubauen.

Die Wirkungen des Ba Duan Jin

- Stärkung des Körpers und Schulung der Körperwahrnehmung
- Körperliche und geistige Beweglichkeit und Flexibilität
- Emotionale Ausgeglichenheit
- Stressabbau und Regulation des vegetativen Nervensystems
- Regulation und Vertiefung der Atmung
- Entspannung und Verbesserung der Herzkohärenz
- Trainiert die Achtsamkeit und erhöht die Konzentration
- Regulierung des Stoffwechsels und der Organfunktionen

Kursinhalte

- Aufwärm-, Lockerungs- und Zentrierungsübungen
- Acht Brokate «Ba Duan Jin»
- Selbstmassageprogramm

Kursleitung

Birgit Buschmann, dipl.TCM-Therapeutin (Akupunktur, chinesische Arzneimitteltherapie, Qi Gong), Dozentin und Supervisorin für TCM und Medizinisches Qi Gong, dipl. Atem- und Bewegungstherapeutin (IAC), Qi Gong Ausbilderin SGQT, Ausbildung in SE® Traumalösungen und Spiraldynamik®, Ausbildung in manueller Therapie. Mitbegründerin der DYNAMIC REBOUNDING Bewegungsmethode (neu bellicon Move). Sie wird seit 1995 von der chinesischen TCM-Ärztin Hu Yuexian in Medizinischem Qi Gong und Jing Dong Qi Gong ausgebildet. Ausbildung und Weiterbildung in Shaolin Qi Gong bei dem chinesischen Shaolin Meister Shi Xingui.

Kurstag

So. 29. November 2020
Weitere Daten auf Anfrage

Kurszeit

14.00 – 17.00 Uhr

Kurskosten

CHF 120.– inkl. Kursmanual

Teilnehmerzahl

Maximal 6 Personen

Mitbringen

Bequeme Trainingskleidung,
Sportsocken, grosses Badetuch

Anmeldung

CHI-ZENTRUM
Tel. 044 741 22 06
info@chi-zentrum.ch
www.chi-zentrum.ch

Informationen

Birgit Buschmann
Tel. 079 326 64 16
birgit_buschmann@bluewin.ch

