

## 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-Rebounder: Beratung & Verkauf
- Komplementärmedizinische Therapiemethoden
- Ernährungs-, Gesundheits- und Lebensberatung
- Wellness: Yoga, Entspannungstechniken u.a.m.



# Bewegtes und stilles Qi Gong

Fortlaufende Kurse mit Birgit Buschmann, Präsenz- und Online-Unterricht

## Qi Gong

ist eine effiziente über 5000 Jahre alte Übungsmethode der Traditionellen Chinesischen Medizin. Qi steht für Lebensenergie und Atemkraft. Qi Gong ist die Kunst den Fluss der eigenen Lebensenergie wahrzunehmen zu kultivieren und zu schützen. Im Qi Gong gibt es meditative Atem- und Bewegungsübungen, Meditationen und Selbst-massagetechniken um den Qi-Fluss zu aktivieren und zu regulieren. Die Übungen aus Jing Dong Qi Gong, acht daoistische Schätze und Shaolin Qi Gong bewirken unter anderem:

- Regulation und Vertiefung der Atmung
- Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit
- Abbau stressbedingter Spannungen
- Aktivierung aller Organ- und Stoffwechselfunktionen
- Kultivierung der Atemkraft und Abwehrkraft
- Stärkung der Abwehrkraft und des Immunsystems
- Unterstützung der Regeneration und Erholung
- Erhöhung des Energieniveaus
- Innere Ruhe und Gelassenheit

## 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 Health). 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 Xingguai.

## Kurszeiten

Montag 19.00 - 20.15 Uhr  
Mittwoch 14.45 - 15.45 Uhr  
Donnerstag 19.00 - 20.15 Uhr

## Kursgebühren

10 x 60 Min. 270.- / 10 x 75 Min. 300.-  
Gruppengrösse 6-8 Personen  
Kleingruppe bis 5 Pers. 300.- / 330.-  
Einzellektion 60 Min. CHF 33.-  
Einzellektion 75 Min. CHF 37.-

Einstieg und Privatlektionen  
nach Absprache jederzeit  
möglich.

## Anmeldung

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

## Informationen

Birgit Buschmann  
Natel 079 326 64 16  
birgit\_buschmann@bluewin.ch

