

Qigong

Die eigene innere Kraft entdecken

Qi ist die universelle Lebensenergie und Willenskraft, die unbegrenzt im Kosmos vorhanden ist und auch in allen Lebewesen fließt. Aktive und stille Qigong-Übungen lassen das Qi bewusst und spürbar werden.

Durch Aktivierung und Stärkung des eigenen Qi-Flusses und das Aufnehmen von universellem Qi können Blockaden auf körperlicher und seelischer Ebene gelöst werden. Das Vertrautwerden mit der inneren Kraft bringt uns in Kontakt zu den eigenen Ressourcen. Dabei ist der Körper auch der Zugang zu psychischen Veränderungen.

DIE KRAFT DER STILLE UND DER LEERE

Achtsamkeit

Gewahrsein dessen, was im Augenblick ist

Meditation und Kontemplation sind in allen Kulturen seit Urzeiten bekannte Wege, den ewig rastlosen Geist zu beruhigen und das verlorene Wissen um das Verbundensein mit dem Universum wieder zu finden.

Darin liegt die größte Kraft zu Selbsterkenntnis und Selbstheilung. Alle Ebenen – die körperliche, emotionale, mentale und spirituelle – sind dabei miteinbezogen.

Klarheit, Präsenz und innere Gelassenheit entstehen aus der Perspektive des respektvollen, urteilsfreien und mitfühlenden Beobachters.

FREISCHWEBENDE AUFMERKSAMKEIT

Motivation

Freiheit in Gedanken, Entscheidungen und Handlungen

Ein großer Teil unseren Potentials, unserer Fähigkeiten, Wünsche und Bedürfnisse ist nicht frei. Ursache für diese Blockaden sind verinnerlichte Ängste, die oft bis in die Kindheit zurück reichen und die ihre Wurzeln in Schuldgefühlen, Mangel an Liebe und Anerkennung haben. Qigong und Achtsamkeit bewirken über unmittelbare körperliche und seelische Erfahrung eine Anerkennung und Auflösung dieser Blockaden und aktivieren die eigenen, individuellen Gestaltungskräfte für ein freies, erfolgreiches und zufriedenes Leben.

LEBENSFREUDE UND GELASSENHEIT

erleben · erfahren · erreichen

Die Innere Kraft spüren,
den eigenen Weg entdecken
und sein Ziel erreichen

Selbsterfahrungskurse für Kleingruppen und
Einzelpersonen.



Chaoping Liang und Dr. Tobias Nitsch
Ländlestr. 3 in 78315 Markelfingen
Tel. 07732- 3027595
nitsch@tcm-konstanz.de
liang@tcm-konstanz.de
www.tcm-konstanz.de



Chaoping Liang

Heilpraktikerin, Physio- und Manualtherapeu-
tin, Sportpädagogin (PT Schule Konstanz und
BA Universität Guangzhou, P.R. China)
Leistungssportlerin Turnen, Wushu-Taiji-
Qigong
Pangu-Mysterical Qigong Ausbilderin

Dr. Tobias Nitsch

Facharzt für Allgemeinmedizin, Akupunktur
und Naturheilverfahren
Hypnotherapeut nach Milton Erickson
Ausbildung in Gruppenanalyse nach Foulkes
Psychotherapie

Qigong · Achtsamkeit · Motivation