

SPORTCLUB KLINIK

ANICHSTRASSE 35 | A-6020 INNSBRUCK | +43-50504-23105

LKI.SPORTCLUB@TIROL-KLINIKEN.AT | WWW.SC-KLINIK.TIROL | ZVR: 589933740

TiSPA-IBAN: AT63 2050 3033 0185 7573

RLB-IBAN: AT10 3600 0000 0054 0369



QI GONG

Zhineng QiGong als eine medizinische QiGong-Form arbeitet bewusst mit der universellen Lebensenergie - dem Qi. Es fördert den Fluss der Lebensenergie und steigert unsere Lebensqualität. Wir können dieses Qi mit unserem Geist lenken, denn die Energie folgt immer die Aufmerksamkeit. Zhineng Qigong bedeutet daher das "Intelligente Kultivieren der Lebensenergie".

Die einfachen und effektiven Übungen arbeiten auf einer tiefen Ebene und helfen uns, gesund zu bleiben, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und Kraft, Energie und Ruhe mit achtsamen und fließenden Bewegungen zu tanken. Mit Hilfe von Zhineng QiGong können wir Stress, körperlichen Problemen, emotionalen Störungen und Krankheit anders begegnen und bis ins hohe Alter körperlich und geistig fit und ausgeglichen bleiben.

FLORIAN GERSDORF

Zhineng Qigong Lehrer, Energetik

