

## Was bewirkt Qi Gong?

---

- Steigerung der Gesundheit
- Beseitigung von Blockaden
- Verbesserung von Kraft, Gleichgewicht und Koordination
- Entspannung
- Emotionale Ausgeglichenheit
- Steigerung der Resilienz
- Steigerung von Achtsamkeit und Aufmerksamkeit
- Stärkung von Selbstachtung, Selbstbewusstsein, Selbstliebe, Selbstsicherheit und Selbstverantwortung
- Verbesserung des Umgangs mit Ärger, Wut, Grübelei, Sorgen, Trauer, Depression und Angst
- Anregung von Reizpunkten und Meridianen
- Reinigung des Körpers
- Prävention von Krankheiten

Chan Meditation · 少林禅心



### vi·te·un

---

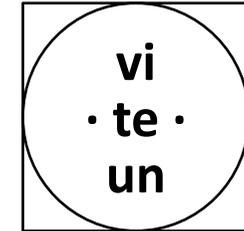
Privatpraxis  
Dr. med. Georg Forster  
Tulpenweg 49  
D-35578 Wetzlar

Telefon: +49 (64 41) 4 45 35 66  
Fax: +49 (64 41) 4 45 35 67  
Mobil: +49 (1 51) 525 10 910  
E-Mail: [info@viteun.de](mailto:info@viteun.de)  
Internet: [www.viteun.de](http://www.viteun.de)



**BVTQ e.V.**  
Qigong-Kursleiter

**Zentrale Prüfstelle Prävention:**  
Qigong Kursleitung-ID: KL-ACXFEY  
Anbieter-ID: AN-LKD1HN



## Shaolin Qi Gong und Chan Meditation

---

少林气功  
少林禅心

## vi·te·un

### Was ist Qi Gong?

---

Qi Gong kann mit „Arbeit an der Lebensenergie“ übersetzt werden. Nach der Chinesischen Medizin wird jeder Mensch mit einem Grundreservoir an Lebensenergie Qi geboren. Durch das tägliche Leben verbrauchen wir ständig Qi. Stress, ungesunde Lebensführung und Verletzungen zehren dieses Reservoir zusätzlich in einem hohen Maße aus. Gerät der Fluss des Qi über längere Zeit aus dem Gleichgewicht, kommt es zu Krankheiten und gesundheitlichen Störungen. Der Mensch besitzt die Fähigkeit, durch sein Verhalten auf das Qi einzuwirken, indem er Ungleichgewichte beseitigt, Qi aufbaut und im Körper speichert. Aus den Energiespeichern kann das Qi bei Bedarf freigesetzt werden.

## vi·te·un

### Wie wirkt Qi Gong?

---

Qi Gong umfasst Übungen, mit denen der Mensch seine Lebensenergie Qi selbst beeinflussen kann. Durch eine spezielle Atemführung, bestimmte Körperhaltungen, Bewegungsabläufe, meditative Konzentration und bewusstes Steuern und Leiten des Qi durch Gedankenkraft werden Blockaden gelöst und dadurch Krankheiten vorgebeugt oder behandelt.

Die **Bewegungstherapien**, wie Qi Gong und Taiji, die **Chinesische Arzneimitteltherapie** bzw. Kräuterheilkunde, die **Akupunktur**, Akupressur und Moxibustion, **Massagetechniken**, wie Tuina und ANMO, und die **Ernährung** bzw. Diätetik stellen die **fünf Säulen der Chinesische Medizin** dar.

## vi·te·un

### Wer kann Qi Gong praktizieren?

---

Nach Professor Guorui, der das Lehrsystem QiGong Yangsheng entwickelte, spielt Qi Gong als ein Teil der Chinesischen Medizin eine wichtige Rolle bei allen Aufgaben, die sich der Medizin stellen: Prophylaxe, Therapie, Stärkung von Körper und Geist, Prävention vorzeitigen Alterns und Förderung eines langen Lebens.

Qi Gong hat durch die Steigerung der körperlichen und geistigen Kraft einen positiven Effekt auf die Gesundheit und kann bis in das hohe Alter praktiziert werden, da Qi Gong-Übungen stehend, sitzend und liegend ausgeführt und die Intensität an die jeweiligen Fähigkeiten der Teilnehmer angepasst werden können. Geeignet auch für Patienten mit chronischen oder Tumorerkrankungen.