

Qi Gong

ist eine asiatische Bewegungskunst, die mit Hilfe leicht zu erlernender Übungen Körper und Geist entspannt und vitalisiert. Als Teil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) wirkt Qi Gong auf den drei Ebenen von Körper, Seele und Geist.

Klinische Untersuchungen haben nachgewiesen, dass Qi Gong die körperliche Fitness, die Beweglichkeit und den Gleichgewichtssinn fördern und somit dem Risiko von Unfällen im Alltag von Senioren vorbeugen kann. Qi Gong kann die Gesundheit und das Wohlbefinden fördern.

氣
功

Qi Gong -

beständiges Üben
zur Kultivierung
der Lebensenergie

Qi Gong

für Senioren und Seniorinnen

Als meditative Heilgymnastik verfolgt Qi Gong das Ziel, körperlich-geistige Harmonie herzustellen. Es ermöglicht dem Übenden durch weiche, natürliche und langsame Bewegungen körperliche und geistige Prozesse bewusst wahrzunehmen und diese positiv zu beeinflussen.

Qi Gong fördert:

- Entspannung
- Gesundheit
- Kräftigung der Muskulatur
- Beweglichkeit und Koordination
- Inneres und äußeres Gleichgewicht
- Konzentration und Gedächtnis
- Innere Lebenskraft
- Selbstsicherheit
- Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit

Qi Gong kann auch im Sitzen ausgeführt werden.

Spurensuchen ...

Spuren unserer selbst / unseres Ichs und neue Seiten in uns in physischen Übungen entdecken, sie behutsam kultivieren, unsere Persönlichkeit neu entfalten, neue Wege einschlagen und lernen sie geduldig weiterzugehen ...



Spurensuchen – lernen und bewegen bietet Einrichtungen und Initiativen für Menschen im dritten Lebensalter Programme und Kurse an, die auf die Möglichkeiten und Bedürfnisse der jeweiligen TeilnehmerInnen individuell zugeschnitten werden.

Bitte kontaktieren Sie mich für ein entsprechendes Angebot.

Florian Besch

ist Qi Gong- und Karate-Lehrer, Budo-Pädagoge (BvBP e.V.) und



Universitätsdozent. In seiner Arbeit verbindet er wissenschaftliche Theorie und asiatische Übungspraktiken in den Themen Gesundheit, Bewegung und Kommunikation.

Seit 16 Jahren übt er intensiv Shorinji-Ryu Karate-Do und Qi Gong, sowie verschiedene Meditations- und Entspannungstechniken. Seit 1999 ist er auch als Lehrer von Kinder- und Erwachsenengruppen tätig. Florian Besch promovierte und lehrt am Südasien-Institut der Universität Heidelberg.

Florian Besch, Jahrgang 1970, ist verheiratet und Vater von zwei Kindern.

Kontakt:

SPURENSUCHEN – lernen und bewegen
Dr. Florian Besch

Gänsewinkel 2, 37191 Katlenburg-Lindau
fon: 05552.709336
mobil: 0176.24137331
mail: info@spurensuchen.org
www.spurensuchen.org

Qi Gong

im dritten Lebensalter

auf dem Weg zu mehr

- **Konzentration**
- **Selbstsicherheit und**
- **Gesundheit**



SPURENSUCHEN -
lernen und bewegen