

Xiang (Duft) Qi Gong Wochenendseminar

im Kloster Buddhas Weg
mit Axel Flachowsky



Xiang Qi Gong wirkt reinigend und klärend
auf körperlicher und mentaler Ebene.

Die Energie des Körpers wird gestärkt und
der Fluss in den Meridianen wird harmonisiert.

Der Geist kommt zur Ruhe.

Qi Gong unterstützt die Funktion der Organe.

Das Immunsystem wird aktiviert und
der Körper entspannt.



Xiang (Duft) Qi Gong

Wochenendseminar am
23. und 24. Juni 2012
jeweils 10:00 - 12:00 und 13:30 - 17:00 Uhr

Seminarort:

Kloster „Buddhas Weg“
Außerhalb 5
69483 Wald-Michelbach/Siedelsbrunn

Teilnahmegebühr:

165 € (11 Std.), auf Wunsch zzgl. Übernachtung
und vegetarischer Vollverpflegung (ab 50 €),
alle Preise inkl. USt.

Informationen und Anmeldung:



Qi Gong und Tai Chi
Axel Flachowsky
06103-386 89 89
0179-529 62 66
EnerQi@online.de

Sonstiges:

Für die Teilnahme an dem Seminar sind **keinerlei
Voraussetzungen erforderlich.**

Während des Seminars erlernen Sie die gesamte
Qi Gong Form und können diese dann selbständig
zuhause üben.

Bitte bringen Sie lockere Kleidung, dicke
Socken und ggf. Schreibunterlagen mit.

**Weitere Kurse, Privat- und Schnupperstunden
sowie Kurse und Seminare in Unternehmen
sind auf Anfrage möglich.**

Mehr Qi Gong- und Tai Chi Kurse unter
www.mehr-EnerQi.de

Axel Flachowsky:



- Seit 2000 Ausübung von Tai Chi und Qi Gong
- 2001 erster Kontakt mit Zen-Meister Thich Thien Son und einem völlig neuen Verständnis von Körper und Geist; seit dem regelmäßige Teilnahme an Zen-Seminaren und Meditation
- seit 2004 Schüler von Tai Chi- und Qi Gong-Meister Zhang Xiao Ping, Wien
- 2005 Arbeitsplatz im Büro als Dipl.-Ing. für Umwelttechnik gekündigt, um mich Vollzeit mit inneren Kampfkünsten zu beschäftigen
- 2005 bis 2006 Tai Chi und Qi Gong Ausbildung bei verschiedenen Meistern in Taiwan
- seit 2006 Schüler von Meister Volker Jung, Leiter des Tai Chi Forums Deutschland
- Lehrberechtigung durch das Tai Chi Forum Deutschland
- Zertifizierter Taijiquan Lehrer des Taijiquan & Qigong Netzwerkes Deutschland e.V. und des Deutschen Dachverbandes für Qigong und Taijiquan e.V.



Tai Chi und Qi Gong
Axel Flachowsky
06103-3868989
0179-5296266
EnerQi@online.de
www.mehr-EnerQi.de

Was ist Qi Gong?

Von außen betrachtet sehen manche Qi Gong Formen wie Gymnastikübungen aus. Oft werden dabei nur die Arme und der Oberkörper, seltener auch die Beine bewegt. Es gibt auch Formen mit bewegungslosen Abschnitten oder ganz ohne äußerliche Bewegungen.

Die nach außen sichtbaren Bewegungen sind jedoch nur ein Teil von Qi Gong. Die dabei in Gang gesetzten mentalen und energetischen Prozesse sind nur schwer erklärbar und nur durch üben erfahrbar. Diese Prozesse sind das eigentliche Ziel des Qi Gong. Es ist nicht möglich die Wirkung einer Übung anhand der Bewegungen zu beurteilen. Die Übung muss praktiziert werden und je häufiger eine Übung ausgeübt wird, desto deutlicher wird deren Wirkung spürbar.

Wie ist Qi Gong entstanden?

Es gibt unzählige verschiedene Qi Gong Stile und Formen und die Anfänge liegen im taoistischen China vor über 5000 Jahren. In den verschiedenen Zeitepochen wurden die Übungen immer wieder verändert und unterschiedliche Schwerpunkte gesetzt. Sie hatten aber schon immer bestimmte medizinische Wirkungen.

Wie wirkt Qi Gong?

Qi Gong wirkt auf körperlicher, mentaler und energetischer Ebene. Auf körperlicher Ebene werden Gelenke und Sehnen bewegt, Muskeln gestärkt, die Lymphe angeregt usw., auf mentaler Ebene werden gedankliche Blockaden und starre Denkstrukturen gelöst und auf energetischer Ebene werden u.a. die Ströme im Meridiansystem harmonisiert und Stauungen gelöst.

Was bedeutet der Name Qi Gong?

Qi steht für (Lebens-)Energie und Gong für Übung oder Pflege. Qi Gong bedeutet also Energieübung oder Pflege der Lebensenergie.

Welchen Wert hat Qi Gong heute?

Qi Gong ist, neben der Akupunktur und der Kräuterméizin, eine der drei Säulen der Traditionellen Chinesischen Méizin (TCM). Heutzutage bekommt Qi Gong im Rahmen der Gesundheitsfürsorge auch im Westen eine wachsende Bedeutung. Die Wirkungsweise der einfachen Übungen ist zwar auch mit modernsten Apparaten kaum nachzuweisen, doch die Wirksamkeit wird auch seitens der westlichen Méizin mittlerweile anerkannt. Deshalb wird Qi Gong häufig zur Unterstützung von Heilungsprozessen empfohlen.

Bei welchen Beschwerden kann Qi Gong helfen?

Alle Qi Gong Formen wirken entspannend und ausgleichend und lösen Stress. Da sich Stress äußerst negativ auf alle Bereiche des Körpers, insbesondere das Immunsystem, auswirkt und gemäß der TCM alle Krankheiten aus Ungleichgewichten im Körper resultieren, kann Qi Gong viele Krankheiten vorbeugen und lindern. Insbesondere kann Qi Gong bei folgenden Problemen helfen:

- **Stresssymptome und daraus resultierende Erkrankungen**
- **Rückenbeschwerden**
- **Schulter- und Nackenverspannungen**
- **Kopfschmerzen**
- **Stoffwechselstörungen**
- **Gelenkprobleme**

Xiang (Duft) Qi Gong:

Der Name „Duft“ Qi Gong ist etwas irreführend und eigentlich nur eine unglückliche Übersetzung, denn es hat nichts mit Duftölen oder Räucherwerk zu tun. Das chinesische Schriftzeichen bedeutet zwar auch „Duft“, aber auch „rein“ und „klar“ wie z. B. frisches Quellwasser. Diese Bedeutungen sind treffender, denn Duft Qi Gong wirkt reinigend auf körperlicher und mentaler Ebene.

Duft Qi Gong ist in zwei Abschnitte gegliedert, die aus jeweils 15 kinderleicht zu erlernenden Bewegungen bestehen. Die einzelnen Bewegungen werden jeweils mehrfach wiederholt bevor die nächste Bewegung ausgeführt wird. Die Teile können einzeln oder nacheinander geübt werden wobei die Ausübung jeweils nur ca. 15 Minuten dauert. Eigentlich werden beide Teile im Stehen ausgeführt, der erste, besonders reinigend wirkende, Abschnitt kann jedoch auch im Sitzen geübt werden. Der zweite Teil stärkt das Qi des Körpers, unterstützt die Organfunktionen und wirkt heilend.

Eine Besonderheit des Duft Qi Gong ist, dass man sich während des Übens bewusst NICHT auf die Ausführung und Wirkung der Übungen konzentrieren soll. Trotz der Einfachheit der Übungen werden mit Duft Qi Gong erstaunliche Wirkungen erzielt.

Duft Qi Gong ist eine sehr alte Form und wurde vermutlich während der Tang-Dynastie (618 - 906) von einem buddhistischen Mönch namens Xuan Zhang entwickelt. Wie viele Qi Gong Formen wurde auch Duft Qi Gong lange Zeit geheim gehalten und nur wenigen auserwählten Personen unterrichtet. Erst 1988 wurde es in China in der Öffentlichkeit gezeigt und hat sich seit dem weltweit verbreitet.