

Xiang (Duft) Qi Gong Wochenendseminar

im Tai Chi Forum Frankfurt
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

26. und 27.09.20

jeweils 11:15 - 14:15 und 16:15 - 18:45 Uhr

Die Tage können einzeln als 1-Tages-Seminar gebucht
werden. Teilnahmevoraussetzung für den zweiten Tag
ist die Kenntnis des ersten Teils von Xiang Qi Gong.

Seminarort:

Tai Chi Forum Frankfurt am Main
Gluckstr. 13
60318 Frankfurt

Teilnahmegebühr:

90 € ein Tag separat (5,5 Std.) oder
165 € zwei Tage (11 Std.)
Wiederholer nur 80 € bzw. 150 €

Informationen:



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

Anmeldung:

Tai Chi Forum Frankfurt am Main
Winnie Weber
069-44 14 08
weber@taichi-frankfurt.de

Sonstiges:

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

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

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

Axel Flachowsky:

- seit 2000 Ausübung von Tai Chi und Qi Gong
- seit 2001 regelmäßige Teilnahme an Zen-Seminaren und Meditation, dadurch ein völlig neues Verständnis von Körper und Geist
- 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
- seit 2010 Schüler von Paul Renall, Prag
- zertifizierter Tai-Chi-Lehrer des Tai Chi Forums Deutschland, der Bundesvereinigung für Taijiquan und Qigong und des Deutschen Dachverbandes für Qigong und Taijiquan e.V. (DDQT)
- Zertifiziert durch die Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen (§ 20 SGB V)



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 Kräutermedizin, eine der drei Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (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 Medizin 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.