

# Qi GONG & Tai Ji

bei Dr. Stefan Tippach

Gesunde Bewegung, entspannend und ein toller Ausgleich zum Beruf.  
Übungen für die **Gesundheit**, und **Entspannung** für die **Seele**.

Das **Programm** für meine **Einführungstage/Kurse**:



1. **Grundhaltung** (der feste Stand ist sehr wichtig im Qi Gong)

2. **„Gio Chuen“**

„Die 9 Kreise“, einführendes Set zum Aufwärmen und als selbständige Übungsreihe nutzbar, daher sehr wertvoll für Alltag + Büro (Qi Fluss)

nun kommt Ihre erste Qi Lenkung im Körper durch Achtsamkeit

3. **„Pa Duan Chin Qi Gong“**

Die 8 goldenen Grundübungen 1. Stufe, in der Version für Anfänger = Schulung der Sehnen von Arm, Rücken, Bein  
Qi Lenkung zu den Organen

4. **Meditationsübung**

5. **Selbstmassage**

Sie spüren bereits nach der ersten Einheit definitiv eine Verbesserung. Darum geht es. Ich zeige Ihnen, wie Sie effektiv und schnell Fortschritte in Ihrer Gesundheit und der Qi Lenkung machen. Qi Gong & Tai Ji sind weit mehr als Sport, es ist Lenkung durch den Geist zur Kultivierung mentaler Stärken, Rückengesundheit und meditative Entspannung.

**In den wöchentlichen Kursen geht es gezielt um Fitness, Rücken Gesundheit, guten Schlaf, innere Ruhe und Ausgeglichenheit.**