

Kursangebot

- Fortlaufende Abendkurse
(Frühjahrs- und Herbstkurse)
ein Block von je 10 oder 12 Einheiten
In Chemnitz, Jahnsdorf und Thalheim
- Acht Brokate, Fliegender Kranich,
Rückkehr des Frühlings, Duft- Qigong,
Stilles Qigong, Tai Chi – Qigong in
18 Folgen
- Vertiefungskurse
- Meditation
(Kundalini Meditation, Herz Meditation)
- Vorträge über vitale Lebensweise

Die Kursstunden betragen jeweils
90 Minuten Sie werden in einer 10er
Karte abgerechnet – Energieausgleich 90 €

Anfrage über genaue Termine und Zeiten an

Dagmar Zais

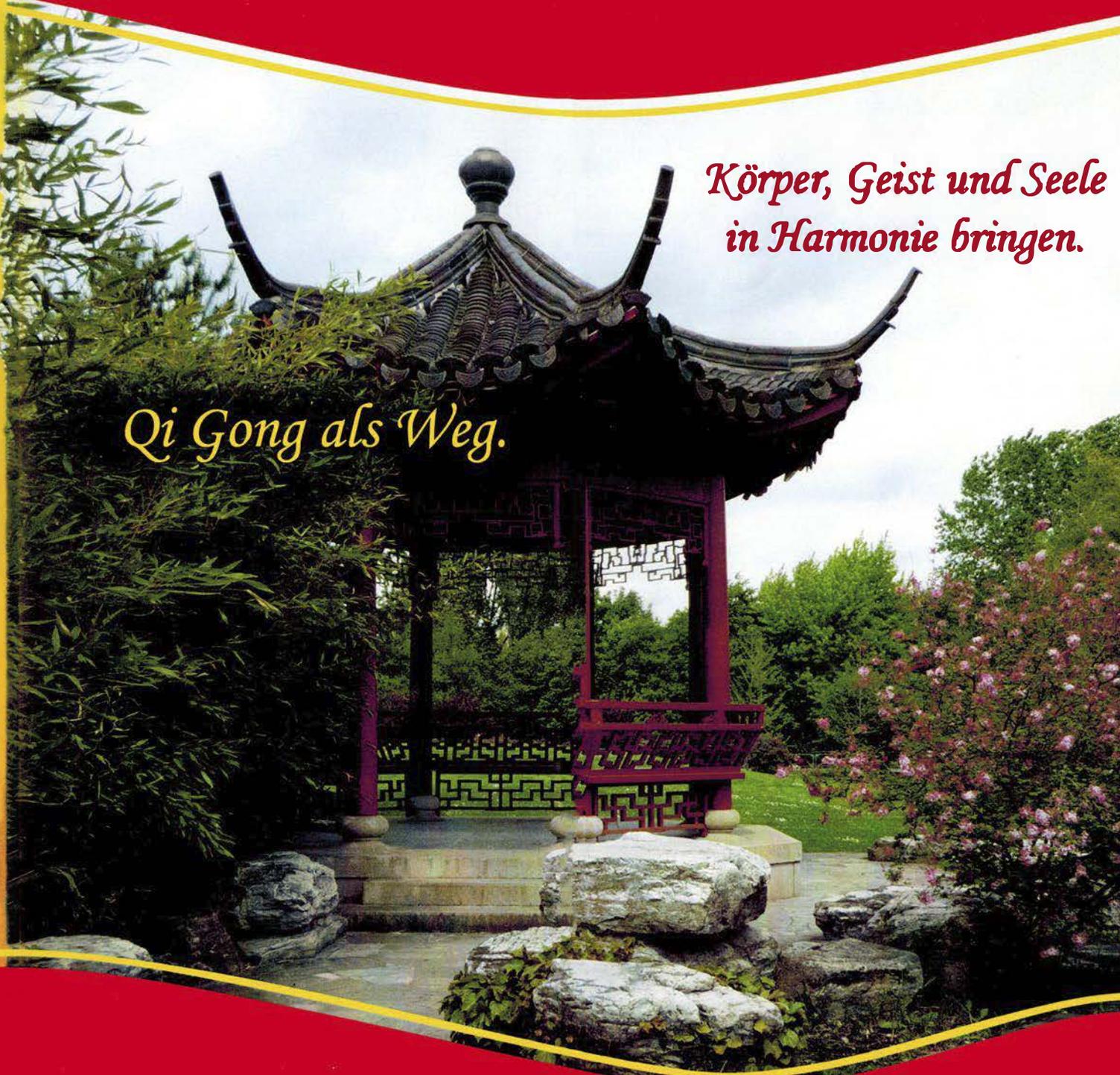
Friedensweg 1a, 09387 Jahnsdorf

Tel.: 03721/ 88 02 77 oder

ab 18 Uhr 03721/ 88 02 78

Handy: 0173/ 75 48 915

E-Mail: lichtreich@hotmail.com



Qi Gong als Weg.

*Körper, Geist und Seele
in Harmonie bringen.*

Qi Gong ●

Entspannung durch sanften Energiefluss

„Es ist besser, Krankheiten an der Entstehung zu hindern, als sie mit großen Aufwand zu behandeln“.
(Grundsatz der TCM)

Übungen, die zu dieser Vorsorge praktiziert werden, sind heute unter dem Begriff Qi Gong weltweit bekannt.

Qi wird mit Energie oder Kraft und Gong mit Arbeit oder Üben übersetzt. Qi Gong bedeutet also, die Arbeit mit der Lebensenergie.

Mit Qi Gong wird der Energiefluss in den Meridianen (Energieleitbahnen) angeregt und die Gesundheit gestärkt.

Qi Gong Übungen sind eine harmonische Verbindung von Aufmerksamkeit, Atmung und Bewegung. Sie sind sanft, geschmeidig, langsam, natürlich und ungezwungen. Sie sind vielfältig und von jedem Menschen praktizierbar. Sie unterstützen Heilung auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene durch einen ruhigen und friedvollen Geist. Wer Qi Gong übt verfeinert seine Selbstwahrnehmung und das Gespür für die eigene körperliche und psychische Befindlichkeit.

Wirkung von Qi Gong

- Fördert und erhält Gesundheit und Wohlbefinden
- Beugt Krankheiten vor und stärkt das Immunsystem und damit die Selbstheilungskräfte
- kann Beschwerden lindern, unterstützt bei Therapie und Rehabilitation
- Erweitert die Beweglichkeit
- Reguliert und harmonisiert Blut-, Lymph- und Energiefluss im Körper
- Fördert die Konzentrationsfähigkeit bei gleichzeitiger Entspannung

Dagmar Zais

- Qi Gong Kursleiterin -

Jahrgang 1956, verheiratet,
eine erwachsene Tochter, 2 Enkelkinder

1973 – 1975 Ausbildung zum Wirtschaftskaufmann
1977 – 1979 Ausbildung zum FA für EDV
2005 – 2008 Qi Gong Intensivausbildung
bei Foeng Tjoeng Lie und Regina Bondzio
2005 Reiki I Grad (nach dem System des
Dr. Mikao Usui)
2006 Studienreise nach China
2007 Vertical Reality 1.01
(mit Dr. Andreas Jell)
2011 Einführung in die Phytotherapie
(Paracelsus Heilpraktiker Schule)

Ständige Weiterbildung in Qi Gong

