

Klinikum Fünfseenland Gauting GmbH
Fachklinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Robert-Koch-Allee 6 · 82131 Gauting
Tel 089 893 58-0 · Fax 089 893 58-151
info@psychiatrie-gauting.de
www.klinikum-fuenfseenland.de

QiGong im Gymnastiksaal C



Grundriss Erdgeschoß



QiGong

i Patienten
information

Der Wunsch nach Gesundheit und Wohlbefinden, Lebenskraft und geistiger Klarheit bis ins hohe Alter nimmt bei den Menschen aller Kulturen eine tragende Rolle ein.



Im alten China zählten Methoden, die dem Erhalt der Gesundheit und der Stärkung der Lebenskräfte dienen, zu den am meisten geschätzten Kulturgütern.

QiGong ist eine Möglichkeit, das Qi im eigenen Körper selbst zu beeinflussen. Der Begriff „Qi“ bezeichnet die aktiven energetischen Prozesse im Menschen. Der ungehinderte Fluß des Qi und der harmonische Umgang werden in China stets als Grundvoraussetzung für Gesundheit und Vitalität angesehen.

Wir bieten täglich mehrere Stunden QiGong-Übungen in Bewegung mit unterschiedlichen Gruppen an.

Die körperlichen Bewegungen werden meist langsam und fließend vollzogen. Sie werden nach bildhaften Vorstellungen ausgeführt und führen zu innerer Ruhe und Harmonie.