



PUNKT BALANCE  
Fitness- und Gesundheitsmanagement

Sören Philipzik (Sportlehrer und Sporttherapeut)  
Jungerhalde 45 ; 78464 Konstanz  
Tel. 07531 / 726 0890 Mobil 0177 / 5432 329  
www.Punkt-Balance.de email: soeren@Punkt-Balance.de

## Gesundheit, Gelassenheit und Wohlbefinden durch **Qigong**

Durch das Erlernen und Praktizieren von körperlichen und geistigen Übungen aus dem Erfahrungsschatz der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) entwickeln sich Ruhe, Gelassenheit und Wohlbefinden. Bewegung, Atmung und Vorstellung bilden eine Einheit. **Qigong** hat positive Auswirkungen auf Kreislauf, Stoffwechsel, Nerven, Verdauung und Bewegungsapparat. Typisch sind ruhige, gleichmässige und harmonische Bewegungen. Es ist ein ganzheitliches Verfahren, das gesundheitsfördernde Körperhaltungen, Bewegung und Dehnung, Selbstmassage, Atemtechniken und Meditation umfasst.

Unabhängig von Kulturkreis und Religion kann **Qigong** für jeden Menschen Ausdruck einer gesunden Lebensweise sein. Durch die Anpassung der Übungen an die individuellen Bedingungen kann Qigong von jeder Person geübt werden.

**Qi Walking** ist die Umsetzung traditioneller asiatischer Methoden an die heutige Zeit und an westliche Lebensbedingungen. Locker beschwingtes Gehen mit spezifischen Handbewegungen, vertiefter Atmung, Selbstmassage und Meditation verschmelzen zu einem harmonischen Ganzen.

**Taiji** kann als eine besondere Form des Qigong verstanden werden. Hierbei verbinden sich Elemente der Medizin, Meditation und inneren Kampfkünste zu einer Einheit.

Kurse für **Qigong und Taiji** werden von den meisten KK erstattet.

„Qigong kommt aus China, aber es gehört der ganzen Welt“

Schnupperstunde jeden MI 18:30 in der Schmieder Klinik KN

### Termine in Konstanz

MI 19:15 Taiji in der Schmieder Klinik KN fortlaufend

MI 20:15 Qigong in der Schmieder Klinik KN fortlaufend

Qigong am Bildungszentrum am Münster MI 11:00 fortlaufend

Qi Walking im Juni / Juli MI 8:00 und 17:00 Uhr

Termin in Dingelsdorf: Qigong am MO 19:00 Uhr im Pfarrheim  
Beginn jeweils im März und Ende September

Termin in Allensbach: Qigong am DO 18: 30 im Pfarrheim  
Beginn jeweils März und Ende September

*Wer regelmäßig Qigong praktiziert, erhält nach chinesischer Auffassung  
„den Geistesfrieden eines Weisen, die gesundheitliche Robustheit eines  
Holzfällers und die Gelenkigkeit eines Babys“.*