



Corinne Rusterholtz  
Allgemeine Körperschulung & Haltungsgymnastik

Das Qi Gong wird als komplementäre, gesundheitsfördernde Heilpraxis empfohlen und stärkt unseren Organismus, stabilisiert unser psychisches Gleichgewicht und fördert unsere Lebensfreude.

## Beim Üben von Qi Gong

geben wir durch Körperhaltung, Vorstellungskraft, Atmung und Bewegung, Impulse und Signale an unseren Organismus.

Wir entspannen unseren Geist, dehnen und ziehen die Meridiane, massieren – durch spiraldynamische, sanfte Körperbewegung und tiefe Atmung - unsere Organe, öffnen unsere Gelenke und entspannen unser Muskel- & Nervensystem.

Im **Geist** üben wir offen, weit und leer zu sein und unseren Gedanken nicht hinterher zu jagen. Wir schaffen einen inneren Raum in dem wir entspannen und loslassen können. Dadurch wird unser Geist weiter und offener, und dies wirkt sich wiederum positiv auf den Körper und den Atem aus.

Auf der **körperlichen Ebene** lernen wir eine optimale Struktur einzunehmen, um so eine zu hohe Spannung im Nerven- und Muskelsystem zu lösen und die dadurch freigewordene Energie im Körperzentrum (Unterbauch) zu sammeln.

Auf der **Atemebene** lernen wir im Körper tiefer und langsamer zu atmen und so den Atem von den Lungen langsam in Richtung des Unterbauchs zu bewegen. Dadurch kultivieren wir ein Sammeln von Qi im Körperzentrum, was wiederum eine Zunahme von Energie im Gesamtsystem bedeutet.