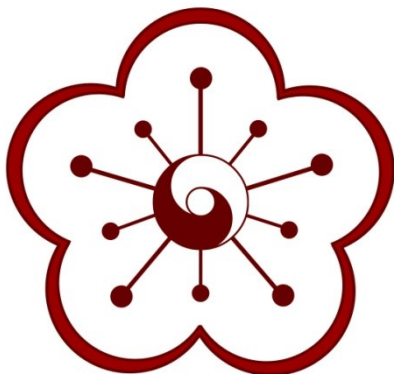


Qigong

Einzelunterricht zu Hause

- ✓ Entspannung
- ✓ Stressabbau
- ✓ innere Kraft
- ✓ Körpertraining
- ✓ Spiritualität

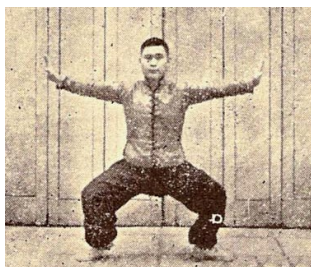
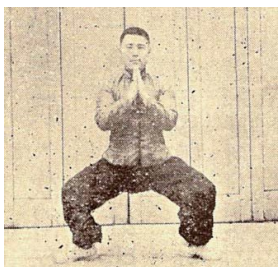
authentisches Qigong
sachlich erklärt



DAN GONG

Was ist Qigong?

Qigong ist eine Art der Selbstkultivierung und zielt im Grundsatz auf Gesunderhaltung, innere und äußere Stärkung und Bewusstseinsbildung.



Qigong ist ein Oberbegriff für eine Vielzahl von Übungssystemen mit verschiedenen Schwerpunkten. In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird Qigong zu Prävention und Therapie eingesetzt (Gesunderhaltung), Kampfkünstler üben Qigong zur Stärkung (innere und äußere Kraft) und Mönche zur spirituellen Weiterentwicklung (klarer Geist). Allen gemein ist dabei ein beharrliches Üben und Arbeiten (Gong) mit der Lebensenergie (Qi). In jeder authentischen Qigong Übung sind jedoch alle Aspekte enthalten, denn das Ziel ist letztlich, dass der Übende mit voller Leistungsfähigkeit mitten im Leben steht.

Die vermittelten Übungen sind authentisch und wurden durch lange Tradition perfektioniert. Sie werden in dieser Form an den Ursprungsorten, z. B. in daoistischen Klöstern, praktiziert und gelehrt.

Voraussetzungen

- Offenheit
- eine durchschnittliche psychische Stabilität und Belastbarkeit
- Selbstverpflichtung zum Üben

Je nach eigener Zielsetzung werden die Übungen individuell an die aktuelle körperliche Bewegungsfähigkeit und Belastbarkeit angepasst und sind daher für jede Altersgruppe geeignet.



Weiterführende Seminare

Sind die Grundlagen gelegt, können weiterführende Wochenend- oder Intensivseminare des Dan Gong Institutes ihre volle Wirkung entfalten. Das Institut ist in Lüdinghausen seit 1990 Heilpraxis und Ort für Wochenkurse, Wochenend- und Intensivseminare in den Bereichen Kampfkunst, Qigong, Meditation und TCM.

Persönlicher Unterricht

Sie sind sehr beschäftigt, arbeiten im Schichtdienst oder können aus anderen Gründen keinen regelmäßigen Kurs besuchen?

Sie wollen dennoch an Ihrem individuellen Wohlbefinden arbeiten, Stress reduzieren, Ihren Körper kräftigen oder einfach nur Qigong kennen lernen?

Hierfür biete ich Ihnen eine Einführung in das Qigong, welche bequem bei Ihnen zu Hause stattfinden kann. Je nach persönlicher Zeiteinteilung wird der Unterricht nach Ihren Wünschen flexibel festgelegt z.B. wöchentlich. Die Übungen werden individuell auf Sie und Ihre Zielsetzungen abgestimmt und in eigenen Übungseinheiten weiter vertieft.

Übungsbeispiele sind:

- Methoden zur Entspannung
- Qigong Atemübungen
- Übungen zur Erhöhung der Stresstoleranz
- Übungen zur Konzentrationsförderung
- Aufbau innerer und äußerer Kraft
- Stärkungsübungen aus den Kampfkünsten
- Übungen zur Klärung des Geistes

Bei einem ersten Informations- und Einführungstermin erhalten Sie eine kurze Qigong Einführung und einen Überblick in mögliche Übungen. Zudem können gemeinsam Zielsetzungen und ein individuelles Übungskonzept erstellt werden.



Zur Person



Henning Rekersbrink, Jahrgang 1975, ist Diplomingenieur, Dr.-Ing. und ehem. Abteilungsleiter an einem ingenieurwissenschaftlichen Forschungsinstitut.

Seine ersten Erfahrungen mit Qigong machte er 2007.

Seitdem wuchsen Interesse und Initiative im Qigong und Taijiquan (innere Kampfkunst) stetig an. Nach der Abgabe seiner Doktorarbeit im September 2011 beendete er seine Arbeit als Abteilungsleiter und widmet sich seitdem intensiv dem Qigong und dem Taijiquan – u. a. durch Studienreisen zu authentischen Lehrstätten und Ursprungsorten in China. Er wurde als Vollmitglied im Dan Gong Institut aufgenommen und repräsentiert die 24. Generation des Quan Zhen Long Men Pai. Durch seine Arbeit als Abteilungsleiter kennt er Stressoren und Mechanismen des Arbeitsalltages und kann diesen die Prinzipien des Qigong gezielt entgegensetzen.



Kontakt

Henning Rekersbrink

henning.rekersbrink@dan-gong.de

0151 / 22130712

Mitglied im:



**Dan Gong - Institut für chinesische
Heil- und Bewegungskunst**

Therapy – Research – Exchange

Gerhard Milbrat / Heilpraktiker

Große Busch 3, 59348 Lüdinghausen

dan-gong.de