

## Was ist Qi Gong?

Qi Gong ist eine Selbstbehandlungsmethode der Traditionellen Chinesischen Medizin. Durch ruhige und sanfte Bewegungen werden Energieblockaden gelöst, Stress abgebaut sowie Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht. Die Lebensenergie Qi wird reguliert und kommt ins Fließen.

**Qi** bedeutet Energie, Atem, Gefühl, Lebenskraft

**Gong** bedeutet Arbeit, Erlangen einer Fähigkeit

## Voraussetzungen:

Keine. Die Bewegungen sind für jeden erlernbar, egal ob Alt und Jung, fit oder noch nicht so fit. Bei Fragen können Sie mich gerne kontaktieren. +49 151 1414 7914



Sabine Strelsing-Kuklinski

seit 2015 Lehrerin für Qi Gong, Ausbildung bei Du Hong Lena und Prof. h.c. Sui Qing Bo Laoshan Zentrum Hamburg  
geb. 1965, verheiratet, 3 Kinder

Kursinhalte aus dem Bereich der Übungsformen:

18 Bewegungen Teil 1, 8 Brokate, Herz Qi Gong, der fliegende Kranich,

## Thematische Körperarbeit

Gesundheit bedeutet mehr als Symptomfreiheit und Balance ist ein flexibler Zustand.

Wichtig ist, dass wir innerhalb eines breiten Spektrums zwischen Stress und Alltagsanforderungen angemessen regulieren können.

Dafür stehen uns mehrere Möglichkeiten zur Verfügung, die Sie an diesem Wochenende kennenlernen.

Frei nach dem Motto: wir geben uns selbst etwas - dem Körper Atem, der Seele Raum und dem Geist Frieden.

Neurogene vegetative Regulation steht im Mittelpunkt der Einzelbehandlung, Sie wählen das aus, was Ihnen guttut.



Danuta Onken-Burandt

seit 1990 Physiotherapeutin  
div. Zusatzausbildungen (Viszerale Osteopathie, Trauma-Arbeit, Schmerztherapie u.a.)  
geb. 1970, verheiratet, 3 Kinder

[www.praxis-am-alten-deich.de](http://www.praxis-am-alten-deich.de)

## Programm:

### Freitag:

15 h Treffen und Begrüßung

anschl. 1. Einheit Qi Gong

erste Therapieeinheiten

19 h gemeinsames Abendessen  
im edo Restaurant & Foodbar,  
Veget. 3-Gang-Menü

### Samstag:

7.30 h Qi Gong  
8.45 h gemeinsames Frühstück / Bircher  
Müsli mit frischem Obst

Therapieeinheiten

15 h Qi Gong

Therapieeinheiten

21 h Qi Gong am Strand

### Sonntag:

7.30 h Qi Gong  
8.45 h gemeinsames Frühstück / Bircher  
Müsli mit frischem Obst

Therapieeinheiten

14 h Qi Gong

15 h Abschlussrunde mit Tee/ Kaffee  
anschl. Abreise

Qi Gong in der Gruppe für Anfänger und Fortgeschrittene (je 45min).

2 Termine Einzeltherapie in der Praxis (je 30min).

Ihre gesundheitlichen Ziele und Themen werden hierbei aufgegriffen. Sie wählen zwischen verschiedenen Anwendungen nach Absprache.

Zwischendurch haben Sie Zeit zum Ausruhen, Erkunden der Terrainkurwege in Dangast o.a.

Fühlen Sie sich wohl!