

## Fußreflexzonen

Bei der Fußreflexzonen-therapie handelt es sich um eine ganzheitliche, nicht invasive natürliche Behandlung, die Unausgeglichheiten im Körper beseitigt und Selbstheilungskräfte verstärkt. Diese Methode geht davon aus, dass alle Teile des Körpers miteinander in Verbindung stehen und ein Gleichgewicht für einen optimalen Energiefluss und Gesundheit herrschen muss. Bei der Fußreflexzonen-therapie wird dieses Gleichgewicht über Druckpunkte an den Füßen erzielt, die mit den verschiedenen Organen in Verbindung stehen. Durch die Behandlung dieser Reflexpunkte werden die Nervenbahnen zwischen den Punkten der verschiedenen Organe stimuliert oder beruhigt und die Körpersysteme und deren Zusammenspiel unterstützt ...

... zum Weiteren, eine wohltuende Entspannung.

23 Nase

20 Nacken

26 Stirnhöhle rechts

3 Niere

11 Dickdarm

5 Blase

16 Hoden/  
Eierstöcke

### Gruppentraining

### Firmenseminare für Mitarbeiter

### Individuelles Einzeltraining

### Themenübungen

### Aufbaumaßnahmen in der Rekonvaleszenz

Peter Herrmann

Ausbildung:  
Medizinischer Qi Gong Trainer  
(Lehrer Moshe Kastiel)

seit 2005

Studium Osteopathie

### Kontakt

tel. 01 71-2 62 58 62

fax 09 11-97 79 68 25

mail [pether@t-online.de](mailto:pether@t-online.de)



Meinem  
Körper  
gebe ich  
selbst  
Gesundheit

Übungen und  
Physioanwendungen  
mit persönlicher  
Anleitung



Peter Herrmann  
Medizinischer Qi Gong Trainer



Medizinisches  
QiGong

## Lebensenergie im Körper strömen lassen

„Qi“ (sprich Tschì) ist chinesisches und bedeutet „Lebensenergie“, die Kraft, die alles durchströmt – auch jeden Menschen. „Gong“ bedeutet so viel wie die Energie im Körper üben lassen. Bei diesem Training wirken drei Elemente zusammen: bestimmte Techniken des Atmens, unsere Vorstellungskraft sowie spezielle Bewegungsabläufe. Dadurch lässt sich der Körper im Gleichgewicht halten oder eine verlorene Balance wiederherstellen, also heilende Wirkung entfalten.

*„Wer sich nur bewegt, macht Gymnastik, und wer sich allein auf den Atem konzentriert, macht Atemtherapie.“*

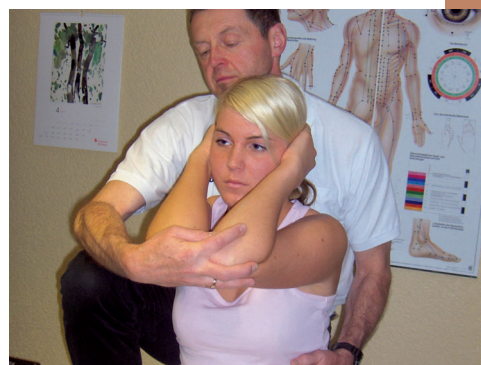
Mit langsamen, weit ausholenden Bewegungen der Arme und gleichzeitigem tiefem Einatmen zeige ich Ihnen wie Sie sich unsichtbare frische

Energie von außen holen und über den höchsten Scheitelpunkt am Kopf in den Körper strömen lassen können. Im Lauf des Trainings heben und senken sich die Arme, mal wiegen sich ihre Körper zu einer Seite, dann wieder zur anderen. Mal sind die Beine locker, mal stehen sie kraftvoll auf dem Boden.

## Einfache Bewegungen, die chronische Erkrankungen lindern

Qi Gong ist leichte, einfache Bewegung, die gezielt vor allem chronische Erkrankungen lindern und heilen soll. Das gilt zum Beispiel für Kopfschmerzen, Erschöpfungszustände, nervöse Störungen, Rückenbeschwerden oder Schlaflosigkeit. Auch bei schmerzhafter Menstruation und Endometriose hat es sich bewährt.

Mit den Physioanwendungen werden durch sanftes Auflegen, Streichen, leichtes Drücken und Bewegungsunterstützung, z. B. Blockaden im Rückenbereich aufgelöst, innere Organe mobilisiert sowie Gelenke und Muskeln zueinander geführt.



## Über 60 000 verschiedene Übungen mit unterschiedlichen Schwerpunkten

Unsichtbar fließt diese Energie durch bestimmte Bahnen im Körper, die so genannten Meridiane. Ein Übermaß an Qi kann nach östlicher Vorstellung ebenso wie fehlende oder blockierte Energie zum Auslöser einer Krankheit werden.

Inzwischen gibt es rund 60 000 verschiedene Qi Gong-Übungen mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Die Bewegungen stärken das Wohlbefinden, die zu körperlicher und seelischer Ausgeglichenheit führen und auf diese Weise Krankheiten vorbeugen. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigten, dass Qi Gong nachweislich die Lebensqualität verbessert sowie die geistige und körperliche Beweglichkeit erhält und fördert. Damit kann jeder aktiv und eigenverantwortlich etwas für seine Gesundheit tun.

## Fachliche Anleitung ist wichtig zum Lernen

Wer Probleme hat, Qi Gong im Stehen auszuüben, kann die Wirkungen natürlich auch im Sitzen oder Liegen erzielen. In jedem Fall sollten Interessierte zunächst unter fachlicher Anleitung in Einzel- oder Gruppenunterricht lernen, um keine Fehler zu machen. Denn um das Qi im Körper zu spüren, braucht man Erfahrung und ein gewisses Gefühl dafür.

Später sind alle Trainingsteilnehmer in der Lage, Qi Gong selbständig und regelmäßig zu Hause durchzuführen.

