

Mit Qi Gong die persönliche Fitness und Lebensfreude stärken



Möchten Sie sich und Ihrem Körper etwas Gutes tun? Sich fit halten und nebst dem oft stressvollen Alltag zur inneren Ruhe und Entspannung finden? Dann ist eine Qi-Gong-Lektion bei Gina Heller optimal für sie.

Es geht vielen von uns gleich. Wir wissen, dass wir viel mehr für unsere Fitness und Gesundheit tun sollten. Vorbildlich haben wir uns ein Fitness-Abo gelöst, doch das Hingehen bereitet uns Mühe. Wie viele von uns quälen sich in ein Fitnessstudio, obwohl uns diese Art von Sport treiben überhaupt nicht entspricht? Dabei gibt es zahlreiche Alternativen zum Ausdauertraining auf dem Laufband oder dem Krafttraining mit den Hanteln. Eine davon ist Qi Gong. Das aus der chinesischen Medizin stammende Körpertraining hat das Ziel, unsere Lebensenergie zu stärken. Qi Gong beinhaltet gesundheitsfördernde Körperbewegungen, Selbstmassage, Atemübungen und Meditation. Wie oft sind wir gedanklich ganz an einem anderen Ort als unser Körper? Mit den weichen und fließenden Bewegungen des Qi Gongs bringt man Kopf und Körper in Einklang. Wir bewegen uns zur Musik und erlernen ge-

meinsam Techniken der Atemführung, Konzentration und Entspannung. Mit unseren sanften Bewegungen bauen wir unsere Muskulatur auf und fördern unsere Beweglichkeit. Dabei macht man eher einfache, kurze Bewegungen, die sich immer wiederholen und eine grosse Wirkung haben.

Immer wieder passiert es uns, dass wir aus unserem Gleichgewicht kommen, vergessen, uns Zeit für uns selber zu nehmen. Wie oft machen wir die Nacht zum Tag, obwohl unser Körper um diese Zeit eigentlich Erholung braucht? Genau diesen Problemen möchte Qi Gong Abhilfe schaffen. Mit dem Körpertraining sollen unsere ungleich verteilten Energien vom häufigen Stress in Einklang gebracht werden. Während des Qi Gongs befinden wir uns für einmal in einem Zustand ohne Bedenken und Sorgen. Es ist ein Zustand ohne Wettbewerb, Zwang, Annahmen oder Ablehnungen. Man ist für einmal nur mit sich selber und seinem Körper beschäftigt. Durch die Übungen stärken wir nicht nur unseren Bewegungsapparat und wirken somit Knie- und Rückenproblemen entgegen, wir stärken auch unsere Abwehrkräfte und die Regenerationsfähigkeit. Deshalb gilt Qi Gong auch für viele Beschwerdebilder als optimale Therapie. So wird Qi Gong beispielsweise Leuten mit Herz- und Lungenproblemen empfohlen, oder auch bei Verdauungsproblemen, Schlafstörungen und Abwehrschwäche.

Gina Heller betont aber, dass man Qi Gong nicht unbedingt erst dann machen muss, wenn man schon gestresst ist oder gesundheitliche Probleme hat: «Man sollte jetzt beginnen, etwas für seine Gesundheit zu machen, nicht erst wenn die Störungen auftreten. Es ist wichtig, dass man die Gesundheit permanent fördert, nicht nur wenn man krank ist», so die approbierte Naturärztin. Möchten auch Sie beginnen, Ihre Gesundheit zu pflegen und Krankheiten vorzubeugen? Dann beginnen Sie mit Qi Gong! Qi Gong kann jeder lernen, egal in welchem Alter man sich befindet oder wie fit man ist. Qi Gong ist nicht schwierig, dafür effektiv. Man kann es alleine zu Hause machen, wenn einem gerade danach ist oder wenn man sich gestresst fühlt. Be-

sonders viel Spass macht es aber natürlich gemeinsam in der Gruppe. Gina Heller bietet bereits vier Gruppen zu bestimmten Zeiten an, ist aber stets gewillt, auch neue Gruppen zu bilden.

Nebst Qi Gong bietet Gina Heller in ihrer Praxis für chinesische Medizin noch weitere gesundheitsfördernde Behandlungen an. So arbeitet die Therwiler Naturärztin viel mit Vitalpilzen, macht Therapien mit Laserakupunktur und bietet die manuelle chinesische Therapie Tui Na An Mo an. Auch Ernährung gehört zu den Schwerpunkten von Gina Heller. Fühlen Sie sich unwohl in Ihrem Körper? Lassen Sie sich von Gina Heller beraten und finden Sie Ihren persönlichen und gesunden Weg zum Abnehmen. Für

mehr Informationen besuchen Sie doch einfach die neue Homepage der Naturärztin: www.tcm-therwil.ch! Gina Heller freut sich, mit Ihnen an Ihrer optimalen Gesundheit zu arbeiten! *Céline Saladin*

Gina Heller

Schulgasse 14, 4106 Therwil
Telefon 061 721 85 18, Mobil: 076 559 85 10
E-Mail: gina.heller@daotcm.ch
www.tcm-therwil.ch

Qi-Gong-Gruppen:

Montag/Dienstag: 18.00–19.30 Uhr
Donnerstag: 9.00–10.00 Uhr
(Seniorengruppe), 10.00–11.00 Uhr



Suzuki lanciert den neuen Vitara 4x4 Turbodiesel mit Doppelkupplungsgetriebe

Suzuki gibt Vollgas und bringt in diesen Tagen das leistungsstarke Vitara Modell, den neuen Suzuki Vitara 4x4 Turbodiesel mit 6-Gang-Doppelkupplungsgetriebe (TCSS) auf den Markt.

Im Alltag Stärke zeigen heisst auch: Eigenständigkeit beweisen! Den eigenen Weg gehen. Wie der Kompakt-SUV Suzuki Vitara, der für Menschen gemacht ist, die ihren eigenen «Way of Life» verfolgen. Menschen, denen Individualität wichtig ist. Entdecken Sie ein begeisterndes Kompakt-SUV, das unverwechselbares SUV-Design und verlässliche Alltagstauglichkeit in sich vereint. All dies können Sie bei der Garage Ruf in Therwil erleben und auch kaufen.

Richtige Portion Durchsetzungskraft

Deshalb konnte der neue Suzuki Vitara beim Euro-NCAP-Test die Topbewertung von fünf Sternen erzielen und bekommt somit ein überragendes Sicherheitsniveau attestiert.

Als erstes Kompakt-SUV erhielt das jüngste Modell des Allrad- und Kleinwagenspezialisten Suzuki in allen vier Kategorien – Insassensicherheit, Kindersicherheit, Fussgängerschutz und Sicherheitsassistenzsysteme – hervorragende Werte. Die 5-Sterne-Bewertung ist solchen Modellen vorbehalten, die Insassen und Fussgängern ein Höchstmass an Crashesicherheit bieten.

Die Vorteile des neuen Suzuki Vitara Turbodiesel TCSS liegen im optimierten Verbrauch und im Bedienungskomfort, sei es im vollautomatischen Modus oder beim manuellen Schalten der Gänge über die Wippen am Lenkrad für noch sportlichere Fahrweise. Die Modelle überzeugen mit einem sehr tiefen CO₂-Verbrauch von nur 4,5 Litern pro 100 Kilometern (CO₂-Emissionen: 119 g/km).

Serienmässig dabei: der ausgezeichnete ALLGRIP-Allradantrieb mit seinen vier verschiedenen Fahrmodi, wo der Fahrer sein Fahrverhalten bei unterschiedlichen Strassen- und Fahrbedingungen selber beeinflussen kann und das Radar-Brake-System, das höchste Sicherheit bietet sowie weitere passive



und aktive Sicherheitsausstattungen wie sieben Airbags, ABS und ESP.

Edle Ausstattung

Zusätzlich wird es den neuen Suzuki Vitara Turbodiesel TCSS als Sergio-Cellano®-Modell geben. Der Vitara TCSS erhält die traumhaft schöne Chromleiste über Kotflügel und Türe sowie den stylischen

Sergio-Cellano®-Chromschriftzug. Im Innenraum glänzt die absolut trendige Armaturenbrettabdeckung in schwarzem Klavierlack, ebenfalls mit dem eleganten Sergio-Cellano®-Chromschriftzug. Die Lüftungsringe sind auch in schwarzem Klavierlack gehalten. Kurzum: Moderne trifft Eleganz. Die zukünftigen Vitara-TCSS-Sergio-Cellano®-Fahrerinnen und -Fahrer kommen in den Genuss

einer qualitativ hochstehenden, serienmässigen Espressoemaschine. Neben den einmaligen Mehrausstattungen und der 5-Jahre-Suzuki-Premium-Garantie erhalten die Käuferinnen und Käufer eine äusserst attraktive Espressoemaschine mit zwei Sergio-Cellano-Espresso-Tassen – und dies in einer eleganten Transporttasche. Somit ist sichergestellt, dass Sie als Garage-Ruf-Kunde/-in bei jeder Gelegenheit einen frisch zubereiteten, feinsten Sergio-Cellano-Espresso geniessen können.

Kommen Sie vorbei und lernen Sie einen ehrlichen und modernen Begleiter kennen, der sowohl in den Unterhaltskosten als auch im Anschaffungspreis erfreulich günstig ist. Wir freuen uns auf Sie! Alle aktuellen News sowie Bilder rund um Suzuki findet die Leserschaft unter www.garageruf.ch.

(pd/kü)

Weitere Informationen:

Garage Ruf AG

Ringstrasse 23, 4106 Therwil
Telefon 061 425 97 00
Internet: www.garageruf.ch

Soeben bei uns eingetroffen und bereit zum Testen:

Suzuki Vitara mit 6-Stufen Automat



Hyundai Tucson

