

Ein neues Jahr – mit Tai Ji und Qi Gong zu mehr Fitness und Vitalität

Viele Menschen fassen sich in der Silvester-Nacht einen guten Vorsatz, um in ihrem Leben etwas Positives zu verändern. Mehr Fitness, mehr Bewegung, Gewichtsreduktion, mit dem Rauchen aufhören – die Liste ist unendlich lang!

Fitness-Zentren wappnen sich deshalb zum Jahresanfang mit günstigen Abos. Aber ehrlich gesagt, wie viele Menschen schaffen es wirklich, ihren Vorsatz durchzuziehen? Hat es doch schon letztes Jahr nicht funktioniert und im Jahr zuvor auch nicht? Um etwas wirklich zu wollen, braucht es eine sehr starke Energie. Wir gehen immer davon aus, dass der Geist den Körper dominiert. Nun, wenn dies so wäre, dann gäbe es keine Raucher mehr, keine Übergewichtigen und wir hätten eine Gesellschaft mit Menschen, die wissen, was sie wollen. Warum schaffen es so wenige Menschen wirklich, das zu erreichen, was sie sich so gerne wünschen? In der TCM gibt es die Leitsätze «Der Geist lenkt die Energie» und «Der Geist (shen) residiert im Herzen und ist der Kaiser im Kaiser-Organ.»

Was soll uns das nun sagen?

Die geistige Energie ist eine feine, aber sehr starke Energie. Sie ist in jeder Zelle vorhanden. Jemand, der Shen oder eben Geist hat, strahlt dies auch mit einer klaren Körperhaltung, einer klaren Lebenseinstellung und klaren Zielen aus. Ist dies nicht so, muss man sich die Frage stellen, ob nicht der Körper manchmal den Geist sabotieren kann, weil er eben nicht klar und stark ist. Wenn wir gut in unserem Geist verankert sind, dann ist der Geist auch im Körper gut verankert.

Wie kann man dies nun erreichen?

Durch das Erlernen von Qi Gong und Tai Ji lässt sich die geistige Kraft stärken, um das angestrebte Ziel dieses Jahr zu erreichen. Ferner wird innere Klarheit und zielgerichtete Energie erlangt, welche nötig sind, um auch kleine Hürden sicher zu überwinden.

Warum gerade Qi Gong und Tai Ji?

Qi Gong und Tai Ji sind einzigartige meditative Bewegungs- und Atemformen, welche die innere

Kraft und die Lebensenergie stärken. Dies findet auf körperlicher, wie auch auf geistiger Ebene statt. Qi Gong und Tai Ji bringen die Aufmerksamkeit in unsere Mitte und stärken Vorstellungskraft, Vitalität und unseren Willen. Aber Qi Gong und Tai Ji gehen dabei weiter als andere Entspannungsformen, denn man fühlt sich danach nicht müde, sondern wach, frisch und klar. Mit einem klaren und starken Willen kann alles Mögliche erreicht werden und wenn Geist und Körper gleichermaßen stark sind, arbeiten sie Hand in Hand und der Geist wird nicht ständig vom trägen Fleisch in die Knie gezwungen. ■

Packen Sie es jetzt an!

Lassen Sie sich von mir an einer Qi Gong Matinee in die Welt von Qi Gong und Tai Ji entführen, oder schnuppern Sie einmal in einer bestehenden Gruppe unverbindlich rein! Die harmonischen und für jeden Menschen erlernbaren Bewegungen werden Sie begeistern. Ich freue mich auf Ihren Besuch.

Anmeldung bitte am besten per SMS oder Mail



Gina Heller
Kant.
approbierte
Naturärztin,
Mitglied SBO-
TCM Berufs-
verband, EMR

& Krankenkassen- anerkannt,
Dipl. Therapeutin für Qi Gong,
Ernährung nach TCM, Chinesische Heilmassage Tui Na,
Laser-Akupunktur, Stoffwechsel-Regulation Gesund & Aktiv

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