

Qigong

Seit 10 Jahren praktiziert Gesine Loboda verschiedene Qigong Stile, die sie seit 1995 in Kursen und Workshops an Volkshochschulen, Bürgerhäusern, in Firmen und privat unterrichtet. Dazu zählen:

- Fan Huan Gong
- Dantian Qigong
- Fünf Elemente Qigong
- 18 fache Form des Harmonie-Qigong
- Schlankheits-Qigong
- Business-Qigong

Allen gemeinsam ist das sanfte Fließen der langsamen, anmutigen Bewegungen und die entspannt-konzentrierte Übungsweise in wohlthuender Atmosphäre. Beim meditativen Qigong Üben kommen wir zur Ruhe, vergessen die Alltagsorgen für eine Weile, sind wir ganz bei uns. Der Geist wird angeregt oder erfrischt, Gefühle geweckt oder besänftigt, je nachdem was wir damit erreichen wollen.

Wir nehmen unseren Atem wahr und lernen, mehr auf ihn zu achten. Mit bestimmten Klopftechniken und Atemübungen können z.B.:

- Aufregung oder Prüfungsängste schneller unter Kontrolle gebracht,
- die Fettverbrennung angekurbelt oder
- die Aufmerksamkeit und Konzentration verbessert werden.

Muskeln und Gelenke werden auf schonende Weise gekräftigt, unser Immunsystem gestärkt und unsere Energiespeicher werden aufgeladet.

Die Qigong Stile unterscheiden sich hinsichtlich Übungsdauer, Schwierigkeitsgrad und Ausrichtung voneinander und sie sind an verschiedenen Orten anwendbar. Zum Beispiel als Business-Qigong in der Mittagspause einer Firma/Institution oder anderen Einrichtung. An Volkshochschulen in Bürgerhäusern oder Mehrgenerationen-Zentren als Präventionskurse zur Entspannung und zum Stressabbau oder als Freizeit-/Wellness-Angebote in Hotels und Kurhäusern.

Gemeinsam finden wir in einem ausführlichen Vorgespräch heraus, welcher Qigong Stil zu Ihren Wünschen passt und in welcher Form er vermittelt werden soll:

als Kurs, Workshop, Event oder Einzelunterricht...

Es besteht ebenfalls die Möglichkeit während einer 4-7 tägigen Gruppenreise, z.B. an die Nordsee oder ins Brandenburger Umland, verschiedene Themen-Workshops in Kombination mit Qigong und Meditation zu erleben.

