

## CHI-ZENTRUM

Badenerstrasse 21 Tel. +41 044 741 22 06  
CH-8953 Dietikon/ZH Fax +41 044 741 22 15  
www.chi-zentrum.ch info@chi-zentrum.ch



- DYNAMIC REBOUNDING Methode
- Kurse, Privatlektionen, Ausbildung
- Qualitäts-Rebounder: Beratung & Verkauf
- Komplementärmedizinische Therapiemethoden
- Ernährungs-, Gesundheits- und Lebensberatung
- Wellness: Yoga, Entspannungstechniken u.a.m.



# Medizinisches Qi Gong

## Die Kunst der Regeneration

### Fortlaufender Kurs mit Birgit Buschmann

## Qi Gong

ist eine effiziente Übungsmethode der Traditionellen Chinesischen Medizin. Qi heisst Lebensenergie, Atemkraft und Gong bedeutet Übungsmethode und Disziplin. Qi Gong ist die Kunst, den Fluss der Lebensenergie zu beobachten, zu kultivieren und zu schützen. Im Qi Gong gibt es meditative Atem- und Bewegungsübungen, Meditationen und Selbstmassageprogramme um den Qi-Fluss zu regulieren und die Verbindung zwischen Körper und Geist wieder herzustellen.

Der Kurs richtet sich an:

- Gesunde zur Prävention und zur Erhöhung der Konzentration, des Leistungs- und Gesundheitspotenzials
- Patienten zur Rehabilitation und Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- Therapeuten zur Erhöhung des eigenen Energieniveaus und Kultivierung der Fähigkeit mit dem Energiesystem ihrer Patienten kommunizieren zu können

## Qi Gong-Methoden

- Stilles Qi Gong: Qi Gong-Meditation
- Kultivierung der Atemkraft und Abwehrkraft
- Die sechs heilende Laute
- Die acht Schätze: 32 Qi Gong Praktiken in acht Gruppen
- Qi Gong-Übungen im Gehen: Schritt für Schritt zu innerer Kraft und Ruhe
- Selbstmassageprogramm

## Kursleitung: Birgit Buschmann

dipl. TCM-Therapeutin SBO-TCM  
Dozentin für Traditionelle Chinesische Medizin und  
Medizinisches Qi Gong, Therapeutin für SE®  
Traumatherapie, Ausbildung in Spiraldynamik  
Lehrerin für Tai Ji Quan und DYNAMIC REBOUNDING

### Praxis für TCM

Birgit Buschmann, Badenerstr. 21, 8953 Dietikon  
Tel. 043 321 10 46 Natel 079 326 64 16  
www.qi-dynamics.com

### Kurszeit

jeweils am Dienstagabend  
18.45 – 20.00 Uhr

### Kursgebühren

10 x 75 Min. CHF 250.-  
Kleingruppen bis zu 5 Personen  
10 x 75 Min. CHF 270.-  
Einzellektion CHF 30.-

### Anmeldung

CHI-ZENTRUM 044 741 22 06

Einstieg nach Absprache  
jederzeit möglich

Privatlektionen nach Anfrage

