

Qigong

Qigong - das sind sanfte Körperbewegungen bei bewusster Atmung und Konzentration.

Qigong eignet sich in der Vorsorge, zur Bewältigung von Krankheiten und in der Nachsorge nach Krankheit.



Qigong ist neben der Akupunktur und der Kräutermedizin eine anerkannte Säule der chinesischen Medizin (TCM) und der asiatischen Heilkunde.

Qigong unterstützt wirkungsvoll auch Behandlungsmethoden der Schulmedizin und anderer naturheilkundlicher Richtungen.

Gesundheit

Seit Januar 1999 mit eigener Praxis in Viersen.



Petra Stolle
Heilpraktikerin, Dipl. Betriebswirtin,
Qigong-Lehrerin Jahrgang 1961

Als Methode der chinesischen Medizin (TCM) bieten Ihnen die Qigong-Übungsfolgen Möglichkeiten, eigenverantwortlich etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Gerne begleite ich Sie dabei.



Petra Stolle
Große Bruchstraße 40a
D - 41747 Viersen
Fon: +49 (0) 21 62 / 35 42 17
Fax: +49 (0) 21 62 / 35 42 19
E-Mail: tcm@petra-stolle.de
Internet: www.petra-stolle.de

QIGONG

Bewegung Atmung Konzentration



.Vorbeugen .Gesundheit .Wohlfühlen

Erlernen Sie die in Ihren Lebensalltag passende Qigong-Übungsfolge.

- Wochenkurse
- Wochenend-Workshops
- Individuelle Einzelstunden

Unsere Kurse wurden zur Umsetzung der §§ 20 und 20a SGB V durch die Zentrale Prüfstelle Prävention zertifiziert. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen bis zu 80 % der Kosten.

Qigong-Regenerationstraining in Unternehmen

Unternehmen können für jeden Arbeitnehmer 500,- Euro pro Jahr steuerlich geltend machen.



Körperharmonie[©]

Eine bewegte Übungsfolge mit 10 Übungen für alle Organsysteme nach den 5 Elementen der chinesischen Medizin. Bewegung und Ruhe in Kombination.

Brokatübungen[©] Königsform

Eine bewegte Übungsfolge mit 10 Übungen für alle Organsysteme nach den 5 Elementen der chinesischen Medizin; anspruchsvolle, bewegte Übungsfolge mit stillen Elementen aus der Klostertradition.

Heilatmen[©]

Mit 7 Übungen wird die tiefe Bauchatmung aktiviert, CO₂ wird ausgeschieden und Sauerstoff vermehrt zugeführt.

Diamant-Qigong[©]

Außen ruhig, innen bewegt. Eine meditative Übungsfolge mit 7 Übungen zur Tiefenentspannung und Aktivierung der Selbstheilungskräfte.



Tierparkübungen[©]

Sechs bewegte Übungen für Kinder und Jugendliche bauen Frust ab und Konzentration auf und fördern soziales und emotionales Lernen.

Alle Qigong-Übungsfolgen stärken das Immunsystem, bauen Stress ab, lösen und harmonisieren körperliche Blockaden, steigern die Fähigkeit der Konzentration und dienen der Burnout-Prävention.