Gesund, beweglich im Gleichgewicht:

mit Qi Gong und Tai Ji Quan.

LifeWise
bewegt

Gesundheit, Balance, Beweglichkeit.

Für Körper, Seele, Geist.

Qi Gong und Tai Ji Quan

In der westlichen Welt findet seit Jahrzehnten ein Massenexperiment statt, an dem die meisten Arbeitnehmer teilnehmen: Marathonsitzen am Schreibtisch, im Auto, vor dem Fernseher. Das Ergebnis dieses Experiments ist niederschmetternd: Verspannungen im Rücken/Nacken/Schulter Bereich, Beschwerden des Verdauungssystems (Sodbrennen, Völlegefühl, Verstopfung, Durchfall), dauerhafter Stress, Konzentrationsschwäche, Übergewicht, Augenleiden, Energiemangel/Lustlosigkeit, heftige Stimmungsschwankungen...

Qi Gong und Tai Ji gehören zur traditionellen chinesischen Heilgymnastik. Ins Deutsche übersetzt bedeutet Qi Gong in etwa „Übungen zur Stärkung der Lebenskraft". Tai Ji Quan (kurz „Tai Ji"), Meditation in Bewegung, wird in unterschiedlichen Stilen und Formen praktiziert. Die Ursprünge von Qi Gong und Tai Ji Quan liegen mehr als tausend Jahre zurück.

Beide Methoden verbinden Medizin und Sport miteinander: In den chinesischen Sportuniversitäten und in medizinischen Einrichtungen, Kliniken und Reha-Zentren werden sie ständig weiter entwickelt.

Stark wie ein Pferd, gesund wie ein Holzfäller, geschmeidig wie ein Kind.

Das Gegen-Programm der chinesischen Heilkundigen ist mittlerweile bei uns angekommen und zeigt erste Erfolge: Die Praktizierenden von Qi Gong und Tai Ji freuen sich über ein erhöhtes Körperbewusstsein, verbesserte Haltung und Beweglichkeit. Verspannungen sowie Rücken- und Schulter-Beschwerden werden abgebaut, Nervensystem und Kreislauf reguliert, das Immunsystem wird gestärkt. Das Zusammenspiel zwischen Haltung, den fließenden Bewegungen, Atmung und geistiger Sammlung kräftigt und harmonisiert den gesamten Organismus. Auch die geistige Leistungsfähigkeit wird erhöht; der Gedankenfluss beruhigt. Gelassenheit und Achtsamkeit stellen sich ein.

Das Lifewise-Angebot: maßgeschneidert für „Bürohengste"

Lifewise wurde als ganzheitlich orientierte Einrichtung der Unternehmensberatung mit dem Schwerpunkt Gesundheitsmanagement gegründet. Mit unserem flexiblen Angebot wenden wir uns in erster Linie an sitzend arbeitende Büro-Angestellte. Alle Übungen sind maßgeschneidert auf ihre spezifischen Bedürfnissen und gesundheitlichen Anforderungen.

Lifewise -Übungsleiter:

Andreas Berglitz, 1969 in Hamburg geboren, seit 1989 erfolgreich im Anlage und Finanzierungsgeschäft. Die traditionellen chinesischen Bewegungskünste sind seit vielen Jahren sein Hobby. 1994 und 2006 Reisen nach China mit Intensivtraining und Vorträgen über traditionelle chinesische Medizin (TCM). Akupressurausbildung und Seminare bei verschiedenen Meistern und Großmeistern (z.B. der ehemaligen Weltmeisterin Lin Qiu Ping)

Jocelyne Boisseau, geboren 1953 in Paris, Schauspielerin. Seit 1987 Interesse für Tai Ji Quan. Ausbildung in den chinesischen Bewegungskünsten und in den Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin. Mehrere Reisen nach China. Lehrtätigkeit an verschiedenen Institutionen (Fitness-Club Meridian Spa, Sportclub Deutsches Rotes Kreuz) sowie privat. Sie unterrichtet vielfältige Qi-Gong-Formen, traditionelle Tai Ji Quan-Formen und Tai Ji-Formen mit Schwert und Fächer.

Life Wise Heymannstraße 5
20253 Hamburg
www.lifewise.de
e-mailrecover@lifewise.de
Tel 040.5402055
Fax 040.5402025

be

Ihre Vorteile – Punkt für Punkt

Punkten Sie mit den chinesischen Bewegungskünsten!

- Qi Gong und Tai Ji gehören zu den effektivsten und kostengünstigsten Methoden zur Bewahrung und Wiederherstellung der psychischen und physischen Gesundheit. Die positiven Effekte sind in der Regel sehr schnell spürbar.
- Qi Gong und Tai Ji erfordern keine teure Ausrüstung, nur wenig Zeitaufwand und keine besonderen Räumlichkeiten.
- Die Muskulatur wird trainiert, die Beweglichkeit werden erhöht, Rückenprobleme verschwinden.
- Die Blutdruckwerte werden verbessert, der Kreislauf wird reguliert.
- Das Immunsystem wird gestärkt, Nervensystem und Verdauung reguliert.
- Die geistige und seelische Fitness wird verbessert: Innere Ruhe und Ausgeglichenheit stellen sich ein und stabilisieren sich, Konzentrations- und Leistungsfähigkeit werden erhöht.
- Qi Gong und Tai Ji machen Spaß.