



Brigitta Weiß-Reichl

Tel: 08036-2199

sozial emotional, sportlich-motorisch

Konzentration - Leistungssteigerung - Ausgewogenheit

Qigong ist eine Möglichkeit, Kinder aus der Zerstreuung, Oberflächlichkeit, Gleichgültigkeit, Aggressivität und Krankheitsanfälligkeit herauszuführen. Mit Hilfe von Qigong erhöht sich die **Konzentrations- und Leistungsfähigkeit** und vor allem die **Ausgewogenheit** der Kinder.

Qigong für Kinder jeden Alters

Qigong nimmt innerhalb der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) als Übungs- und Bewegungssystem einen wichtigen Platz ein. Qi heißt soviel wie „Lebenskraft“ – Gong bedeutet die „Pflege“, mit der Lebensenergie „arbeiten“. Qigong versteht sich als selbstregulierende Kraft, als Hilfe zur Selbsthilfe. Manche Übungen sind still und langsam, andere bewegt und kraftvoll.

Spielerisch üben Kinder die geschmeidigen einer Katze, die Sprungbereitschaft eines Tigers und den Gang eines Bären. Allein schon der „Qigong-Stand“ vermittelt Halt. In der Übung „sich in der Erde verwurzeln wie ein Baum“ bekommen die Kinder ein Gefühl für die eigene Mitte und lernen, sich auf sich selbst zu verlassen.

Qigong-Übungen beeinflussen Konzentration und Wahrnehmung, fördern die Koordination von Bewegungen, gleichen das Zusammenspiel von rechter/ linker Gehirnhälfte aus und vermitteln Entspannung und Wohlbefinden. Qigong bietet kinderspezifische Wege achtsam ins Gleichgewicht der eigenen Kraft zu finden, was ganz natürlich das Selbstvertrauen stärkt.

In diesem Sinn freue ich mich auf alle, die an Qigong interessiert sind

Brigitta Weiß-Reichl, Qigong-Lehrerin, Erlenweg 5, 83083 Riedering