

Über mich



Robert Prachar
Lehrer für Qi Gong
und traditionelle Bewegungskünste

Mein Interesse an den Lehren, der Lebensphilosophie, den Meditations- und Bewegungstechniken der buddhistischen- und daoistischen-Schulen begleitet mich bereits seit meiner Kindheit. Bei einem Aufenthalt im Buddhistischen Kloster in Spanien durfte ich dann unter Meistern verschiedener Traditionen aktiv das Gebiet des Yoga, Qi Gong und Tai Chi kennen lernen und mich vertieft mit der Arbeit der Lebensenergie beschäftigen. In einem Meisterlehrgang hatte ich dann die Chance, mein Wissen zu vertiefen und meine Leidenschaft zum Beruf zu machen. Auch weiterhin nutze ich jede Gelegenheit, mein Wissen bei authentischen Meistern zu erweitern um es genauso authentisch weiterzugeben.

Kursinformationen

Der Kurs findet jeweils Montag und Freitag
Abend von 19.00 - 20.30 Uhr statt.

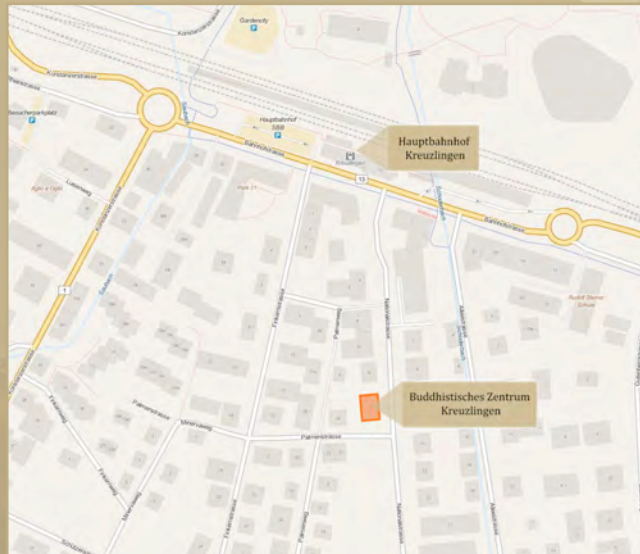
Ein Einstieg in die Gruppe ist jederzeit möglich.

Kosten: CHF 15.- pro Lektion

Ich freue mich über Ihr Interesse an meinen
Qi Gong-Kursen und stehe Ihnen für eine
Anmeldung und bei weiteren Fragen gerne zur
Verfügung.

Kursort:
Buddhistisches Zentrum Kreuzlingen
Nationalstrasse 14
8280 Kreuzlingen
Email: robert.prachar@gmail.com
Tel: +41 78 956 85 69

Buddhistisches Zentrum Kreuzlingen



Ich freue mich über Ihre Teilnahme.

Qi Gong



„Bewegung ist die Ursache
allen Lebens.“

Leonardo da Vinci

Über Qi Gong

Qi Gong (auch Chi Kung) bezeichnet die Kunst der aktiven Lebens- und Gesundheitspflege durch einfach zu erlernende Bewegungs-, Atem- und Meditationsübungen.

Entsprechend der traditionellen chinesischen Medizin herrscht ein optimaler Gesundheitszustand nur dann, wenn die Lebensenergie Qi ungehindert durch den Körper fließen kann und die inneren Organe in ausgewogener Weise mit dieser Energie versorgt werden.

Durch regelmässiges Üben von Qi Gong wird dieser Energiefluss harmonisiert, der ganze Körper in seinen Funktionen gestärkt und die Zusammenarbeit der inneren Organe verbessert. Die Atmung wird vertieft, das Herz-Kreislaufsystem gestärkt und das Nervensystem ausgeglichen, was sich vor allem bei auftretenden Stresssymptomen positiv auswirkt.

Bei beständigem Üben werden schliesslich die eigenen Selbstheilungskräfte stark gefördert.

Man arbeitet wortwörtlich mit seiner eigenen Lebenskraft.

„Die Gesundheit ist zwar nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nicht.“

Arthur Schopenhauer
Deutscher Philosoph

Warum Qi Gong

„Wenn du beginnst, Qi Gong zu erlernen, werden Dich die Übungen stärken, und Du wirst bereits nach kurzer Zeit die Energie spüren können, die durch Deinen Körper fliesst. Deine Krankheiten werden verschwinden und Du wirst Dich von Tag zu Tag besser fühlen. Das Vertrauen in Deinen Körper und damit in Dich selbst wird gestärkt.

Aber selbst wenn du Dich gesund und stark fühlst, solltest du nicht aufhören, Qi Gong zu üben – mache weiter! Deine Energie wird immer grösser werden, so dass Du sie sogar auf andere Menschen übertragen kannst. Auch deren Gesundheit wird davon profitieren.

Du selbst aber wirst aufgrund der Übungen immer mehr und besser die Zusammenhänge von Natur, Energie und des Menschseins erfahren. Diese Übungen nennt man Qi Gong.“



Yuan, Hong Li
Qi Gong-Grossmeister

Angebot

Ausgewählte Qi Gong Übungen aus buddhistischen- und daoistischen Traditionen zur Stärkung von Körper und Geist vereint in einem Kurs.

- ☯ Übungen zur Harmonisierung und Kräftigung der 5 Elemente und der 5 inneren Organe
- ☯ Die 8 Brokate: Muskeln, Sehnen, Bänder und Knochen stärkende Übungen
- ☯ Spiel der 5 Tiere: Übungen inspiriert aus der Natur und dem Tierreich zur Stärkung des Bewegungsapparates
- ☯ Yangsheng Qi Gong: Harmonisierung der Verbindung zwischen Körper und Geist
- ☯ Tai Chi Qi Gong: Aktivierung und Stabilisierung des gesamten Energieflusses und des Meridiansystems.
- ☯ Stilles und bewegtes Qi Gong: Übungen für die innere und äussere Kraft

„Es ist unsere Pflicht den Körper gesund zu halten, sonst wird unser Geist nie zu Stärke und Klarheit finden“

Buddha