

## Qi-Motion- Bewegungstraining

**Qi-Motion** ist eine Mischung aus einem modernen Bewegungstraining und Übungen aus dem klassischen chinesischen Qi- Gong System. Die Besten Gesundheitsübungen werden hier so kombiniert, dass sie den besten nutzen für sich und ihre Gesundheit haben!

Das Besondere am Qi-Motion- Bewegungstraining ist die Ausrichtung der Bewegungsabläufe auf vollkommenes **muskuläres Gleichgewicht** und die Fähigkeit zu entspannen. Die enthaltenen Dehn- Kräftigungsübungen haben fast unglaublich positive Auswirkungen auf die meisten Schmerzzustände, die heute beinahe schon normal sind. Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Migräne, Knie-, Hüft- oder Schulterschmerzen. Schon nach kurzer Zeit und regelmäßigem Training gehören diese Schmerzen der Vergangenheit an!

Unser Bewegungstraining ist im Besonderen auf die Bedürfnisse des menschlichen Bewegungsapparates in der heutigen Zeit optimiert.

Lernen Sie bei uns die **Qi-Motion- Basisform** und unsere **speziellen Entspannungs und Dehnkräftigungs- Übungen** sowie fundamentale **Übungen aus dem klassischen QiGong!**

Werden Sie selbst aktiv und kommen Sie zu uns in den Gruppen- oder Privatunterricht oder führen Sie unser Bewegungstraining zu Hause durch. Schon nach kurzer Zeit spüren Sie, wie ihr Körper unter ihrer Anleitung Fehlhaltungen, Verspannungen und Muskel-Dysbalancen ausgleicht und Sie sich wieder leicht und frei bewegen können!

Diese hohe Wirksamkeit beruht auf der Synthese von fast vergessenen altem chinesischen Wissen und neuen westlichen Erkenntnissen über die Zusammenhänge zwischen Muskelzustand, Gelenkfunktion und Schmerzen.

Zudem ist das Qi-Motion- Bewegungstraining so optimiert, dass nur ca. 20min (im Gruppenunterricht ca. 60 min) Übung nötig sind und deshalb mit wenig Aufwand in einen knappen Zeitrahmen integrierbar ist. Bewegung ist Leben, nutzen Sie unser Angebot um sich fit zu halten! Qi- Motion macht übrigens großen Spaß!

Kontakt und Termine:

Mike Fischer  
Kindergartenstraße. 10  
83349 Palling  
**Telefon: 0163- 8003906**  
Mail: [wingtsun.chiemgau@gmail.com](mailto:wingtsun.chiemgau@gmail.com)

Weitere Infos zu unserem Angebot finden Sie hier: [www.methode-fischer.de](http://www.methode-fischer.de)