



## Myochu QiGong Blog ist online | Qigong Übungen, Wissenswertes, Aktuelles

Von *Hummel-PR*

Erstellt am 8 Apr 2015 - 20:39

Was ist QiGong eigentlich? Wie wirkt QiGong und wie kann ich es in den Alltag integrieren? Noch ist das Wissen rund um diese alte chinesische Bewegungslehre in Deutschland wenig verbreitet. „Und das, obwohl QiGong bestens dazu geeignet ist, die Gesundheit zu erhalten und die einfachen Übungen bis ins hohe Alter ausgeführt werden können“, sagt QiGong Lehrerin Sigrid Hummel. Mit ihrem Blog [www.myochu-qigong-muenchen.de](http://www.myochu-qigong-muenchen.de) [1] möchte sie QiGong mehr Menschen zugänglich machen und informiert über Wirkung, die ganzheitliche Sichtweise der traditionellen Chinesischen Medizin und wie man QiGong in den (Berufs-) Alltag integrieren kann. Einfache QiGong Übungen laden zum Ausprobieren ein.

### QiGong in der Therapie

Die sanften Bewegungen des QiGong haben nachweislich einen positiven Einfluss auf den gesamten Organismus und das vegetative Nervensystem. Gelenke und Wirbelsäule werden wieder beweglicher und geschmeidiger, Muskulatur und Sehnen werden gekräftigt. Und was besonders wichtig ist, der Geist kommt zur Ruhe. Viele Reha-Kliniken setzen QiGong deshalb als therapiebegleitende Maßnahme auch bei psychischen Erkrankungen und bei Krebspatienten ein.

### QiGong für die Gesundheit

Besonders effektiv ist QiGong in der Gesundheitsprävention und zum Stressabbau. Schon wenige Minuten täglich sind ausreichend, um Körper und Geist in harmonischen Einklang zu bringen und gesund zu erhalten. Regelmäßig gibt es im QiGong Blog einfache Übungen zum Nachmachen, zum Abbau von Stress, zum Energie tanken oder zum Lösen von Verspannungen.

### QiGong im Job

Unter dem Stichwort „Business QiGong“ findet man Tipps und Informationen, wie Unternehmen die Gesundheit ihrer Mitarbeiter mit QiGong fördern können um so ihre Leistungsfähigkeit und Motivation zu erhalten. Für QiGong sind keine spezielle Infrastruktur oder Trainingskleidung nötig, es kann also direkt am Arbeitsplatz geübt werden.

### QiGong für die Schönheit

Neben der körperlichen Fitness hat QiGong auch eine Wirkung, die schönheitsbewusste Damen freuen wird: regelmäßiges Üben führt zu innerer Ruhe, Gelassenheit und Zufriedenheit - zu Schönheit, die von innen strahlt. Wie QiGong sonst noch die Schönheit beeinflussen kann ist nachzulesen unter „Beauty QiGong“.

„Ich möchte meinen LeserInnen einen einfachen, unkomplizierten Zugang zu QiGong zeigen und würde mich freuen, wenn es möglichst viele ausprobieren, um die Wirkung selbst zu erfahren“, erklärt Sigrid Hummel

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:35):** <http://www.medkom24.eu/node/20150>



**Links:**

[1] <http://www.myochu-qigong-muenchen.de>