



# Qigong

## Marcel Eichenberger

Qigong/Qi Gong (ausgesprochen „Dschi Gung“) besteht aus vielfältigen Körperübungen, die ihren Ursprung im alten China haben. Übersetzt bedeutet Qigong „Kultivierung der Lebensenergie“. Die Übungen umfassen Positionen und Bewegungen, Atemschulung und Meditation. Die Bewegungsabläufe werden den körperlichen Möglichkeiten angepasst. Qigong eignet sich deshalb für jedes Alter.

Die Praxis von Qigong hat folgende positive Effekte:

- Verbesserte Körperwahrnehmung und -haltung
- Stärkung des Immunsystems
- Linderung bei chronischen Schmerzen
- Lösen von energetischen Blockaden
- Abbau von Stress

Ich vermittele neben Qigong auch Elemente aus den inneren Kampfkünsten Tai-Chi und Bagua.

### Mein Angebot

Ich biete sowohl regelmässigen Unterricht als auch mehrmals im Jahr Einführungskurse an, die drei Lektionen dauern. Der Besuch der Einführung ist Bedingung, um in die regelmässigen Lektionen einzusteigen. Nach der Qigong-Stunde biete ich eine halbstündige Meditation an, die in der daoistischen Tradition wurzelt.

### Über mich

Mein Interesse für östliche Körper- und Geistesschulung begann schon früh, so begann ich im Teenager-Alter mit Zen-Meditation. Seit 1990 praktiziere ich im Aikido-Club Grenchen Aikido und bin technischer Leiter (5. Dan Hombu Aikikai). Mit Qigong begann ich 2009 und absolvierte berufsbegleitend die Ausbildung zum Qigong-Lehrer. Ich übe und bilde mich regelmässig weiter.

### Kurskosten

Einführungskurs CHF 60, Einzellektion Qigong CHF 25, mit Meditation CHF 30  
Alle Infos zum aktuellen Angebot unter [qigong-solothurn.ch](http://qigong-solothurn.ch), 079 436 23 85



**BODY & MIND**  
CENTER