

Hui Chun Gong - Daoistisches Hormon Qigong

In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen die erste Übung des daoistische Qigong Hui Chun Gong vor. Diese Übung mit dem chinesischen Namen *Tu Gu Na Xin* ist eine Form des dynamischen Qigong, bei der die Atmung bewußt mit der Bewegung koordiniert wird. *Tu Gu Na Xin* bedeutet „Verbrauchtes (Qi-Lebenskraft) ausatmen und Frisches einatmen“. Bereits bei der ersten Übung des Hui Chun Gong erfährt man die wesentlichen Aspekte dieses medizinischen Qigong: Die Bewegung der Schultergelenke (Bild 3 und 9), das Schließen der Oberschenkel (Bild 2), das Beugen der Wirbelsäule (Bild 2 und 3).



1 Ausgangsposition ist der Parallelstand, die Beine sind gerade und die Fußspitzen zeigen nach vorne. Es wird eingeatmet, wobei die Zungenspitze am oberen Gaumen hinter den Schneidezähnen anliegt. Zusätzlich wird der Anus leicht angezogen. **2** Der Oberkörper beugt sich nach vorne, dabei werden die Beine gebeugt und die Oberschenkel zusammengeführt. Während dieser Bewegung löst sich die Zunge vom Gaumen, es wird durch den Mund ausgeatmet und der Anus gelockert. **3** Während der Körper sich aufrichtet werden die Schultern kreisrund nach oben gezogen und am Ende der Bewegung wieder in die natürliche Stellung gebracht. Während sich der Körper aufrichtet und nach hinten beugt, wird eingeatmet, die Zungenspitze wieder an den oberen Gaumen gelegt und der Anus leicht angezogen. **4** Nach dem nach hinten beugen wird der Körper wieder in die Ausgangsposition gebracht. **5** Wiederholung wie bei Bild 2. **6** Wiederholung wie bei Bild 3. **7** Wiederholung wie bei Bild 4. Nach 6 - 8 Wiederholungen wird die Übung abgeschlossen. **8** Der linke Fuß wird an den rechten gestellt und die Handteller werden vor dem Körper zusammengelegt. **9** Mit den Schultern werden die Hände bis Nabeöhe gezogen. **10** Während die Schultern sinken werden die Fingerspitzen nach oben gedreht. **11** Die Arme werden über den Kopf nach oben gestreckt, dabei werden zum Schluß der Bewegung auch die Fersen hochgehoben. Wenn möglich sollen beim Strecken des Körper die Füße und Knie sich immer berühren. **12** Die Hände sinken vor dem Körper bis Brusthöhe und die Fersen werden wieder auf den Boden gestellt. **13** In Brusthöhe werden die Fingerspitzen zum Boden gedreht. **14** Die Hände sinken weiter bis die Arme locker vor dem Körper hängen. **15** Am Ende der Übung wird der linke Fuß in den Parallelstand gesetzt. Die Arme hängen locker seitwärts von der Schulter nach unten. *Viel Spaß beim Üben wünscht Ihnen Theo Schmidt!*



Die Übung „Altes abgeben und Neues aufnehmen“ aus Sicht des Orthopäden Dr. Thomas Bambach



„Bei der Behandlung meiner Patienten kombiniere ich schon seit vielen Jahren die westliche, eher analytische Medizin mit den Prinzipien der traditionellen chinesischen Medizin, die eher einen synthetischen Ansatz verfolgt, die Gesamtheit des Organismus und seine Funktionen zu erfassen. Hintergrund der traditionellen chinesischen Medizin, zu der traditionell neben der Akupunktur, der Diätetik, bestimmten Massagentechiken und Arzneitherapie auch die speziellen Übungen des Qigong gehören, ist stark vereinfachend die Vorstellung, dass unsere Lebensenergie, das Qi, in ausgeglichener Fluss sein muss, um alle Organe und Funktionen des Körpers optimal zu versorgen. Weiterhin basiert die chinesische Medizin auf der Lehre vom Yin und Yang, den grundsätzlichen Gegensatzpaaren in der Natur: Hell und dunkel, kalt und warm, weiß und schwarz, Mann und Frau.“

Übersetzung von Qigong könnte lauten: Arbeit oder Üben mit und für die Lebenskraft. Betrachten wir die Übung, die Meister Theo Schmidt vorstellt, zu ergeben sich Aspekte aus Sicht der westlichen Medizin, daneben aber auch interessante Gesichtspunkte der chinesischen Medizin. Aus Sicht der Orthopädie und Sportmedizin fallen ganz komplexe Bewegungsabläufe ins Auge: Insbesondere wird das Achsenorgan, die Wirbelsäule, bei der vorgestellten Übung jeweils in einer schonenden Beugung und Streckung mobilisiert. Beim Aufrichten des Oberkörpers wird die Rückenstreckmuskulatur aktiviert, die bindegewebigen Elemente der Bandscheibe, der Wirbelgelenke und Bandverbindungen zwischen den einzelnen Wirbeln werden eine Stoffwechselverbesserung erfahren, wodurch Nährstoffe in das Bindegewebe aufgenommen werden können. Der Wechsel aus Streckung und Beugung bedeutet einen verbesserten Stoffaustausch insbesondere der Bandscheibe, die, da sie keine Blutgefäße besitzt, sich aus dem Wechsel von Belastung und Entlastung ernähren muss, ähnlich wie wenn man einen Schwamm ausdrückt, damit er sich anschließend wieder voll saugen kann!

Dies gilt gleichermaßen für die Lendenwirbelsäule wie auch für Brust- und Halswirbelsäule! Die Fascien der Rumpfmuskulatur werden mobilisiert, wodurch insbesondere Haltungsschäden bei langer sitzender Tätigkeit etwa im Büro vermindert werden können. Der Schultergürtel wird mobilisiert, insbesondere die Gleitschicht zwischen Schulterblatt und Rippen wird vermehrt bewegt, die Muskulatur, welche die Schulterblätter fixiert, wird gekräftigt. Die zur Verkürzung neigende vordere Brustmuskulatur wird gedehnt, damit ebenfalls Fehlbelastungen entgegengewirkt, wie sie beispielsweise aus der stundenlangen Beschäftigung am Schreibtisch, am Computer oder auch am Mobiltelefon resultieren können: Gleichzeitig werden die unteren Extremitäten bewegt, eine dreidimensionale Bewegung der Hüfte mit Beugung und Anspannung verbessert den Stoffwechsel im Hüftgelenk und kräftigt die stabilisierende Muskulatur der Beine.

Neben der eher analytischen Betrachtung der einzelnen Auswirkungen auf die Gelenke und die Elemente der Wirbelsäule beziehungsweise die Muskulatur im Sinne der westlich orientierten Medizin ergeben sich auch interessante Hinweise auf die Wirkungs-

mechanismen dieser Übung, wenn wir das Modell der Meridiane, wie sie in der traditionellen chinesischen Medizin gelehrt werden, zugrunde legen: schon auf den ersten Blick erkennt man die erheblichen Bewegungen im Bereiche der vorderen beziehungsweise hinteren Rumpfachse: Hier verläuft das so genannte Konzeptionsgefäß Ren Mai an der Vorderseite beziehungsweise das Lenkergefäß Du Mai auf der Rückseite des Körpers. Nach der Lehre der chinesischen Medizin wird hier eine verbesserte Durchgängigkeit an der vorderen Körperlängsachse eine Verbesserung von Erkrankungen des Herzens, der Lunge aber auch von Erschöpfungszuständen zur Folge haben, das Lenkergefäß Du Mai gilt als „Meer der Energie“ und wird nicht umsonst bei Rückenschmerzen in die Behandlung einbezogen.

Andere wesentliche Meridiane sind beispielsweise der Leber-Meridian, der bei allergischen Reizen, Beschwerden im Bauch- und Brustraum herangezogen wird, der so genannte 3-fache Erwärmer, der insbesondere bei Schulter-Armbeschwerden eine Rolle spielt, im Bereiche der unteren Extremitäten werden vor allem bei der Zusammenführung der Oberschenkel (Bild 2) der Nieren-Meridian aktiviert, den wir beispielsweise in das Behandlungskonzept einbeziehen bei rheumatischen Beschwerden, bei allgemeiner Schwäche und bei Depressionen, daneben aber auch der Milz-Pankreas-Meridian, der bei Verdauungsstörungen, aber auch bei Erkrankungen, die mit Sorge, Kummer oder Traurigkeit einhergehen, herangezogen wird.

Bei der Betrachtung der Übungen wird deutlich, dass positive Effekte sowohl auf der Basis der traditionellen chinesischen Medizin wie auf der Basis der Erkenntnisse moderner westlicher wissenschaftlicher Medizin zu erwarten sind!

Dr. Thomas Bambach: Facharzt für Orthopädie; spezielle Schmerztherapie; Sportmedizin; Physikalische Therapie; Akupunktur

Tag der offenen Tür mit Schnuppertraining Sonntag den 25. Oktober ab 13 - 17 Uhr

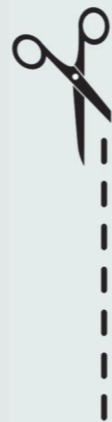
14:00 - 14:45 Uhr **Taijiquan Schnupperstunde**
15:15 - 16:00 Uhr **Hui Chun Gong - Qigong Schnupperstunde**
16:15 Uhr **Dr. Bambach erläutert den medizinischen Nutzen der Qigong Übungen**
Abschluss **Taijiquan - Form, Waffen und Pushhands Demonstration**

Hui Chun Gong Trainingsmöglichkeiten

Dienstag und Donnerstag von 18:30 - 19:45 Uhr in der ChanDao Akademie
Mittwochs von 18:30 - 19:30 Uhr in Nittendorf im Argula von Grumbach Heim

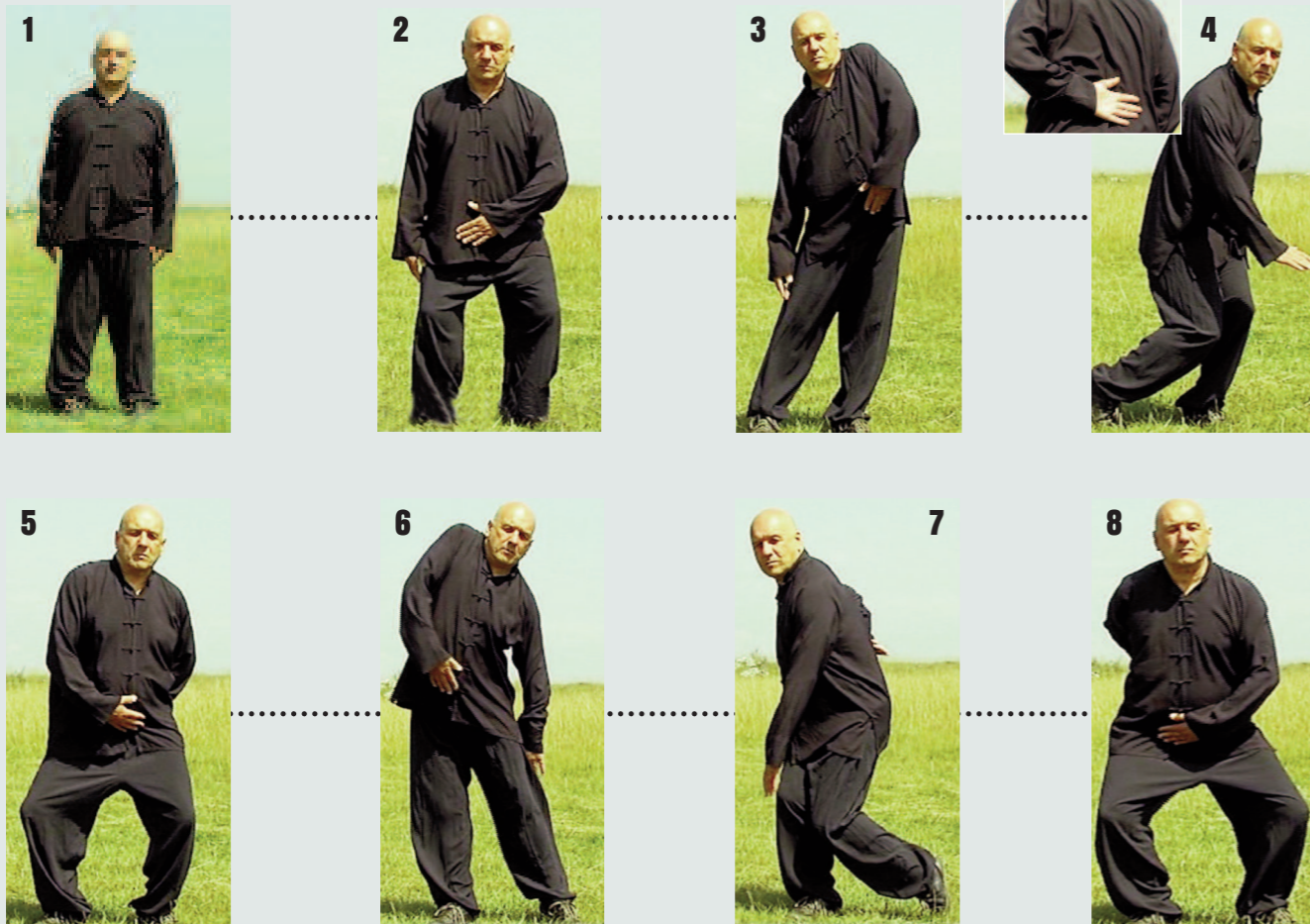
ChanDao Akademie Regensburg

Donaustauer Str. 46 B, 93059 Regensburg
Tel. 09498-9059917 oder info@chandao.de, www.chandao.de



Hui Chun Gong - Daoistisches Hormon Qigong

In der heutigen Ausgabe stellt Ihnen Qigong-Meister Theo Schmidt die Übung „Das Goldene Kind macht den Körper geschmeidig“ vor. Dr. Bambach, Orthopäde und Schmerztherapeut, der selbst ein begeisterter Übender des Hui Chun Gong ist, wird die Bewegungen aus medizinischer Sicht erläutern.



Ausführung der Übung

In der Regel wird die Übung 6 - 10 mal nach links und nach rechts ausgeführt.

- 1 Ausgangsposition ist der Parallelstand, die Beine sind gerade und die Fußspitzen zeigen nach vorne.
- 2 Während die Beine leicht gebeugt werden, wird der linke Fuß auf der Ferse 45 Grad nach links gedreht und die linke Hand unterhalb des Nabels platziert.
- 3 Die linke Schulter wird nach oben gezogen und der Schwerpunkt auf das linke Bein verlagert, dabei hebt sich die rechte Ferse vom Boden und das rechte Bein wird locker gestreckt. In dieser Position zeigen Blick und Oberkörper nach vorne.
- 4 Der Oberkörper dreht sich nach hinten, dabei wird die linke Hand am Körper über die Taille nach hinten gezogen und mit dem Handrücken auf den Nierenbereich gelegt. Am Ende der Bewegung wird der rechte Oberschenkel leicht an den linken Oberschenkel gedrückt.
- 5 Der Körper wird wieder nach vorne gedreht und der rechte Fuß wird auf der Ferse so gedreht, dass die Spitze 45 Grad nach rechts schaut. Das Gewicht ruht jetzt auf beiden Beinen.
- 6 + 7 Nun wird die gleiche Bewegung zur rechten Seite ausgeführt: B6 wie B3; B7 wie B4;
- 8 Fortsetzung zur linken Seite



ChanDao Akademie Regensburg

Donaustauer Str. 46 B, 93059 Regensburg, Tel. 09498 - 905 99 17, www.chandao.de

Die Übung „Das Goldene Kind macht den Körper geschmeidig“ aus Sicht des Orthopäden Dr. Thomas Bambach

Die Übung zeigt rein beschreibend aus der Sicht des westlich orientierten Orthopäden eine Kombination von vielfältigen Bewegungsabläufen des Oberkörpers, der Beine aber auch der oberen Extremitäten.

Hieraus resultiert eine Kräftigung der Rückenmuskulatur, eine Mobilisation der Verschiebeschicht zwischen Schultergürtel und Brustkorb, eine Stabilisation der Oberschenkelmuskulatur, aber natürlich auch der Rückenmuskulatur, daneben ist die Mobilisation der Wirbelsäule im Lenden-Becken-Hüftbereich wie auch im Halswirbelsäulenbereich bemerkenswert effektiv.

Die Iliosacralgelenke, welche die Verbindung zwischen Beckengürtel und Wirbelsäule darstellen, werden ebenfalls gezielt in ihrem normalen Bewegungsspielraum gängig gemacht. Damit ist eine der häufigen Quellen unserer Rückenschmerzen, die wir in unserer sitzenden Zivilisationsgesellschaft haben, ins Visier genommen.

Bei entsprechender Koordination mit der Atmung wird auch eine tiefe psychophysische Entspannung erzielt.

Zusätzlich sind die komplexen Bewegungsabläufe Anreiz für unser Nervensystem, zentrale synaptische Verschaltungen neu zu organisieren und damit "die kleinen grauen Zellen" mit zu trainieren.

Aus der Sicht der traditionellen chinesischen Medizin ist festzustellen, dass, ohne auf das Detail einzugehen, wechselweise die so genannten Yin- und Yang- Meridiane an den oberen und unteren Extremitäten sowie die Meridiane jeweils an der Vorder- und Rückseite des Oberkörpers durchgängig gemacht werden.

Aus Sicht der TCM ist dabei davon auszugehen, dass hier wirklich eine erhebliche Verbesserung des Gleichgewichtes der Energien von Yin und Yang beim Durchführen dieser Übung zu erzielen ist.

Viel Spass und Erfolg beim Üben wünscht Ihnen Dr. Bambach!



Dr. Thomas Bambach

in Neumarkt niedergelassener Facharzt für Orthopädie; spezielle Schmerztherapie; Sportmedizin; Physikalische Therapie; Akupunktur
www.schmerztherapie-bambach.de

Beginn 24. Januar 2016

Qigong Ausbildung Hui Chun Gong - Hormon Qigong

Diese Form des Qigong, welches von daoistischen Mönchen überliefert wurde ist ein ausgefeiltes Übungssystem, das Meditation, Heilgymnastik und Atemtherapie zu einem ganzheitlichen Gesundheitsprogramm verbindet.

Ausbildungsbeginn: 24. Januar 2016

Ausbildungsdauer: 10 Samstage

Ausbildungsinhalt:

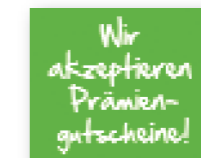
Praxis: Hui Chun Gong + Taiji-Qigong + Kleiner und großer Energiekreislauf

Theorie: Qi - Das Konzept der Lebensenergie

Dozent: Theo Schmidt, Taijiquan/Qigong Lehrer (5. Generation Wu Taijiquan)

Ausführliche Info: ChanDao Akademie Regensburg

Tel. 09498-9059917 oder info@chandao.de, www.chandao.de



Bildungsprämie vom Staat

Sie beabsichtigen, unsere Ausbildung zum Qigong Kursleiter als berufliche Weiterbildung zu absolvieren? Dann haben Sie die Möglichkeit, eine Bildungsprämie vom Staat zu beantragen. Unsere Ausbildung ist beim Bundesministerium für Bildung und Forschung registriert und wird vom Staat gefördert. Wenn Ihr Antrag angenommen wird, erhalten Sie 50% der Ausbildungskosten (maximal EUR 500) als Bildungsprämie vom Staat geschenkt. Die Bedingungen sind einfach: Sie sind erwerbstätig und liegen unter einer Einkommensgrenze von maximal Euro 20.000 bei Alleinstehenden bzw. Euro 40.000 bei gemeinsam Veranlagten. Das für die Bildungsprämie maßgebliche zu versteuernde Einkommen laut Einkommensteuerbescheid berücksichtigt die Kinderfreibeträge in der Höhe, in der sie im Steuerbescheid oder einem anderen Nachweis belegt werden. "Die Bildungsprämie wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung und aus dem Europäischen Sozialfonds der Europäischen Union gefördert."

Hier können Sie die Bildungsprämie für die Ausbildung zum Qigong Kursleiter beantragen: Telefonhotline: 0800 2623 000 FREE oder auf www.bildungspraemie.info

DVD - Medizinisches Qigong HUI CHUN GONG

Jetzt auf dem deutschsprachigen Markt: Hui Chun Gong - daoistische Übungen zur Erhaltung der Gesundheit und Wiedergenesung! Meister Theo Schmidt zeigt auf der DVD 24 dynamische Formen. Einzelne Übungen werden - zum Mitmachen - öfters wiederholt. Dr. Thomas Bambach, Orthopäde und Schmerztherapeut spricht über medizinische Aspekte. Inhalt: 3 Vorübungen, 16 Hauptübungen, 3 Abschlussübungen. **Bestellung bei: ChanDao Akademie, Rachelstr. 9, D-93180 Deuerling. DVD-Preis: 28,- €, zzgl. 3 € Versandkosten (Deutschland).**

NEU



Qigong hilft heilen - heilt Qigong durch die Faszien?

Die traditionelle chinesische Medizin, wie sie seit Jahrtausenden überliefert und bis heute in die modernen Behandlungskonzepte insbesondere bei chronischen Schmerzpatienten eingebunden ist, bietet verschiedene Ansatzpunkte: Neben der Diätetik und der chinesischen Arzneimittellehre ist bei uns in Europa vor allen Dingen die Akupunktur, gerade auch bei chronischen Schmerzen, bekannt. Darüber hinaus umfasst die chinesische Medizin jedoch auch spezielle Massagetechniken und, vor allen Dingen zur Unterstützung des Genesungsprozesses und zur Gesunderhaltung, also zur Vorbeugung oder Prophylaxe, die Übungen des Qigong. Der Begriff des Qi nimmt in der chinesischen Philosophie, auf der dann die medizinischen Erkenntnisse aufgebaut haben, einen großen Stellenwert ein und bezeichnet gewissermaßen die Lebensenergie, die einen ungestörten Fluss benötigt, um das Gleichgewicht im Körper aufrecht zu erhalten und eine ungestörte Funktion der Organe zu gewährleisten. Qigong könnte man als „Arbeit mit“ oder „Arbeit für“ das Qi, also die Lebensenergie, übersetzen.

Wir wissen, dass die Übungen des Qigong entspannend, wohltuend und bei bestehenden Problemen schmerzlindernd sind.

Es gibt verschiedene Untersuchungen, denen zufolge das regelmäßige Praktizieren der Übungen des Qigong bei chronischen Schmerzpatienten mit Fibromyalgie - also einer großen Teile des Körpers umfassenden Schmerzkrankung des Bindegewebes und der Muskulatur sowie des gesamten Haltungs- und Bewegungsapparates - Schmerzen dämpfen und das Wohlbefinden verbessern kann. Untersuchungen bei Patienten mit Arthrose im Kniegelenk ergaben eine verbesserte Funktion durch regelmäßige Übungen, ebenso wie bei betagten Patienten die Neigung zu Stürzen offensichtlich durch verbesserte Koordination und Kondition vermindert werden kann. Aber auch erhöhte Blutdruckwerte sinken durch regelmäßiges Durchführen der Übungen des Qigong, Depressionen werden verbessert und es werden positive Auswirkungen auf die Immunabwehr dokumentiert.

Bislang konnten wir letztenendes diese positiven Effekte des Qigong beschreiben, aber nicht hinreichend erklären. Vor ähnlichen Problemen stehen wir auch bei der Beobachtung der positiven Effekte der Akupunktur. Zahlreiche Patienten erfahren am eigenen Körper, wie sich ihre Schmerzen und Funktionsstörungen durch eine Einbindung von Akupunktur in ein multimodales Behandlungskonzept bessern lassen. Bislang ist es allerdings noch nicht richtig gelungen, den so genannten Akupunkturpunkt, der auf so genannten Meridianen oder Leitungsbahnen liegt, anatomisch zuzuordnen.

Manche Akupunkturpunkte liegen in der Nähe von Triggerpunkten, also umschriebenen Muskel- und Bindegewebsverhärtungen, welche ausstrahlende Schmerzen verursachen können, andere, insbesondere Fernpunkte, liegen nicht so eindeutig in Beziehung zu dem eigentlichen Problem des Patienten. Schon länger bekannt



ist, dass sich in der Nähe von Akupunkturpunkten der elektrische Hautwiderstand verändert, aber der eigentliche anatomische Aufbau des Akupunkturpunktes an sich bleibt bislang ungeklärt. Oder vielleicht doch nicht?

Schon länger ist aus anatomischen Studien bekannt, dass sich viele Akupunkturpunkte an Stellen befinden, an denen Gefäß-Nervenbündel die Faszien passieren. Die Faszien werden gebildet von Zellen des Bindegewebes, den so genannten Fibroblasten. Diese Zellen kommen praktisch überall im Körper vor, ob im Knochen, Knorpel, in Organen wie Herz oder Lunge, in den Blutgefäßen, im Gelenkkapseln oder in den Sehnen.

Zum einen bilden die Bindegewebsstränge ein Netz von Fasern, welches das einwandfreie Gleiten der einzelnen Schichten des Körpers gegeneinander ermöglicht, zum anderen erlauben sie die Kraftübertragung beispielsweise am Übergang von Muskel zu Knochen oder Sehne. Zum anderen halten die Bindegewebsstrukturen die Organe in Form, reagieren auf Fehlbelastungen oder Überlastungen: Längerdauernde Ruhigstellung etwa nach einer Verletzung oder bei einseitigen Fehlbelastungen kann zu Verklebungen der Bindegewebschichten führen, welche Schmerz und Funktionsstörungen verursachen können.

Ein ständig erhöhter Blutdruck zwingt das Bindegewebe, die Gefäßwand zu verstärken, so dass sich hier vermehrt Kollagenablagerungen finden. Das gesamte Netzwerk der Faszien und des Bindegewebes ist durchsetzt mit Nervenendigungen, die insbesondere die so genannte Propriozeption betreffen. Hierunter versteht man die unbewusste Lagekontrolle und Steuerung der Haltung und des Muskeltonus, die unsere aufrechte Körperhaltung und Fortbewegung überhaupt erst ermöglicht.

Neuere Forschungen ergaben, dass die Faszien selbst auf bestimmte Reize hin in der Lage sind, sich zusammen zu ziehen und ähnlich wie Muskelgewebe, jedoch unabhängig davon, Kontraktio-

nen auszuführen. Umgekehrt ergaben die Untersuchungen, dass durch behutsame Dehnungen eine verstärkte Wasseraufnahme möglich wird, wodurch eine bessere Elastizität des Bindegewebes resultiert. Wichtig ist auch, dass im Bindegewebe die so genannte Matrix eingebunden ist. Diese Matrix enthält zahlreiche Zucker-Eiweißverbindungen, welche Wasser binden und damit die Elastizität steuern können. Daneben finden sich aber auch in der Matrix zahlreiche Immunzellen, beispielsweise Makrophagen, Lymphozyten und Mastzellen. Manche Forscher sprechen von einem richtigen „inneren Ozean“, in dem wesentliche Bestandteile unseres Stoffwechsels ablaufen.

Betrachten wir nun unter diesen Gesichtspunkten den Verlauf der Akupunkturmeridiane, so erkennen wir, dass hier der Verlauf der Meridiane sehr häufig und überraschend mit der anatomischen Anordnung von Faszienbändern übereinstimmt! Möglicherweise stellt daher die gezielte Stimulation von Akupunkturpunkten, bei deren Behandlung die Nadelspitze die Faszie erreicht und diese mechanisch reizt, ein von den chinesischen Medizinern schon vor Jahrtausenden empirisch beobachtetes Verfahren dar, welches heute durch die verbesserten Kenntnisse über die Faszien und ihre Bedeutung für die Gesundheit und das Wohlergehen erklärt werden kann!

Unter diesem Gesichtspunkt wird aber auch die gesundheitsfördernde Wirkung der Übungen des Qigong erst richtig verständlich: Die zahlreichen, oft spiralförmig verlaufenden Bewegungsabläufe, die stets auf das Gleichgewicht von Yin und Yang abzielen, stellen wahrscheinlich die älteste und jahrtausendlang erprobte Faszientherapie dar, die zur Behandlung von Verletzungsfolgen, Überlastungsschäden durch einseitige Körperhaltung aber auch zu Stimulation des Haltungs- und Bewegungsapparates mit Kräftigung der Muskulatur und der Faszien und schlussendlich sogar zur Verbesserung der Immunabwehr beitragen kann.

Durch die Erkenntnisse der modernen Medizin wird sogar letzter überraschender Effekt erklärlich: Wenn wir daran denken, dass im „inneren Ozean“ der Bindegewebsmatrix zahlreiche Zellen der Immunabwehr vorhanden sind und gleichzeitig auch zahlreiche Nervenendigungen, so können wir uns vorstellen, dass durch entsprechendes Training hier eine Optimierung der Funktion auch dieser Bestandteile unseres Körpers erfolgen kann!

Somit steht für mich als Schmerztherapeut, Orthopäde und Sportmediziner außer Frage, dass das Qigong die eigentliche und authentische Faszientherapie darstellt.

Moderne Erkenntnisse erklären die vielfältigen und erstaunlichen Effekte, welche auch die in letzter Zeit in großer Vielfalt in Mode gekommenen Therapieverfahren wie Rolfing, Faszien-distorsionstherapie und Ähnliches anzustreben versuchen. Diesen Verfahren gegenüber hat Qigong einen großen Vorteil: Es ist ein schon seit über 2000 Jahre bewährtes Verfahren!



Dr. Thomas Bambach

in Neumarkt niedergelassener Facharzt für Orthopädie; spezielle Schmerztherapie; Sportmedizin; Physikalische Therapie; Akupunktur
www.schmerztherapie-bambach.de

Qigong üben

- In Regensburg, ChanDao Akademie, Donaustauffer Str. 46 B
- Jeden Dienstag und Donnerstag von 18:30 - 19:45 Uhr
- In Nittendorf im Argula von Grumbach Haus/UG
- Jeden Mittwoch von 18:30 - 19:30 Uhr
- Einstieg jederzeit möglich
- Bitte geben Sie kurz Bescheid, wann Sie an einem Probetraining teilnehmen wollen: info@chandao.de oder Telefon 09498-9059917

Seminare 2016

- Hui Chun Gong - Hormonqigong
- Sonntag, 21. Februar, 10 - 16 Uhr
- Wu Taijiquan: Spiralform, Säbelform, Tui Shou
- Samstag, 27. Februar, 15 - 18 Uhr
- Hui Chun Gong - Hormonqigong
- Sonntag, 13. März, 10 - 16 Uhr
- Wu Taijiquan: Spiralform, Säbelform, Tui Shou
- Samstag, 26. März, 15 - 18 Uhr
- Hui Chun Gong - daoistisches Hormon-Qigong
- Veranstaltungsort: Benediktushof Holzkirchen
- Beginn Montag 4. April, Dauer 4 Tage
- Hui Chun Gong - Hormonqigong
- Sonntag, 17. April, 10 - 16 Uhr
- Wu Taijiquan: Spiralform, Säbelform, Tui Shou
- Samstag, 23. April, 15 - 18 Uhr
- Hui Chun Gong - daoistisches Hormon-Qigong
- Veranstaltungsort: Spirit & Spa Hotel Birkenhof, Grafenwiesen
- Beginn Sonntag 8. Mai, Dauer 4 Tage

Qigong Ausbildung

- Beginn Oktober 2016

ChanDao Akademie



Donaustauffer Str. 46 B
93059 Regensburg
Tel. 09498 - 905 99 17
www.chandao.de

Taiji Meditation ~ Taijiquan Kampfkunst
Qigong ~ Hui Chun Gong
Gongfu für Kinder