

Tre Pila  
Gesundheitsstudio Erding

# Qigong



**Kommen Sie vorbei!  
Kostenloses Probetraining!**

Bewegen • Wissen • Entspannung  
Im Medizin Campus Erding  
Bajuwarenstraße 7 • 85435 Erding  
E-Mail [info@trepila.de](mailto:info@trepila.de) • Tel 08122 - 96 111 49

[www.trepila.de](http://www.trepila.de)

# Qigong

Qigong stammt aus der traditionellen chinesischen Medizin und ist eine Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Qigong ist als Hilfe zur Selbsthilfe anzusehen, eine Methode zur Erhaltung bzw. Wiederherstellung der Gesundheit aus eigener Kraft.

Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrationsübungen und Meditationsübungen. Diese sollen der Harmonisierung und Regulierung der Energien im Körper dienen. Achtsamkeit und Vorstellungskraft fördern die Körperwahrnehmung und innere Ruhe. Die Skelettmuskulatur wird mobilisiert, gedehnt und gekräftigt. Gleichgewicht und koordinative Fähigkeiten werden geschult. Qigong kann langfristige und tiefgreifende Haltungs- und Verhaltensveränderungen hervorrufen.

Heute ist Qigong eine anerkannte Methode in Prävention und Therapie.

*...Wer Qigong zu üben beginnt, geht auf eine Entdeckungsreise!  
Die Reise geht von jedem Ort aus, Du musst nur aufbrechen.  
Alles Übrige folgt wie der Schatten der Sonne...  
(Meister Li Jun Feng)*

Lassen Sie uns gemeinsam beginnen.



Neben Qigong bieten wir noch folgende Kurse an:

Ausdauertraining • Nordic Walking • CardioFusion • ZUMBA® • Yoga • Tai Chi  
Rückentraining • Progressive Muskelrelaxation • CycleWell Ernährung • Reaktiv Fitness  
Reaktiv Walking • Beckenbodentraining • ZUMBA® Kids • Qigong für Kinder  
Viele unserer Kurse werden durch Krankenkassen gefördert.

Wir informieren Sie gerne unter 08122 - 9611149 oder  
per E-Mail unter [info@trepila.de](mailto:info@trepila.de).