



IRMGARD  
ECKERMANN

Dipl.-Psychologin • Lehrerin für Qigong

# QIGONG

*In einem ruhigen Körper wohnt ein ruhiger Geist*

# WAS IST QIGONG

BEWEGTES - STILLES QIGONG

Die Wurzeln des Qigongs liegen im alten China. Dort entwickelte sich über Tausende von Jahren kontinuierlich eine Methode zur Erhaltung der Gesundheit und Heilung von Krankheit. Qigong umfasst gesundheitsfördernde Körperhaltungen, Bewegungen, Selbstmassage, Meditation und Atemübungen. Mit bewegten und stillen Übungen nähren und pflegen Sie Ihre Lebensenergie, das Qi. Qigong fördert eine wohltuende Entspannung und stärkt Ihre Selbstheilungskräfte. Es macht gute Laune, erhöht Ihre Lebensfreude und erweitert Ihre körperliche und geistige Bewegungsfreiheit. Qigong fördert erholsamen Schlaf, energetische Blockaden werden aufgelöst.

Qigongübungen fördern den Genesungsprozess, z.B. bei Depressionen, Stress- und Schmerzsymptomen, Muskelverspannungen, Konzentrations- und Leistungseinbußen. Von den Krankenkassen ist Qigong als Präventionsmaßnahme „Hilfe zur Selbsthilfe“ anerkannt.

Qigong kennt kein Leistungsdenken. Sie üben stets auf Ihrem individuellen Niveau. Für Qigongübungen gibt es keine Altersbegrenzung - ob jung, ob alt, gesund oder krank, jeder kann Qigong erlernen. Die Übungen können Sie im Sitzen, Stehen oder Liegen ausführen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

POSITIVE RÜCKMELDUNGEN AUS MEINEN ÜBUNGSGRUPPEN

*Ich freue mich auf Qigong, es entspannt mich und gleichzeitig regt es mich angenehm an!“*

# MIT BAMBUSSTAB

QIGONG UNTER FREIEM HIMMEL

*Unter freiem Himmel im Hirschpark vermittele ich Ihnen vier mal vier Bewegungen mit einem leichten Bambusstab nach der Qigong-Methode – „Duong Sinh“ – „Lebenserhaltender Weg zum Herzen“. Sie erlernen die Übungen ganz leicht.*

*Ziel der Übungsfolge ist es, Ihr Immunsystem zu stärken und Heilungsprozesse zu unterstützen. Wenn Sie sechs Wochen regelmäßig üben, reguliert sich Ihr Schlaf, Ihr Körper wird kräftiger, Ihr Geist kommt zur Ruhe. Alles was Sie brauchen, ist Geduld, Ausdauer und einen leichten Bambusstab in Körpergröße. Ich beende die Übungsfolge jeweils mit einer bewegten/stillen Qigong-Übung.*

# KRANICH-QIGONG

DIE EIGENE MITTE FINDEN

*In der asiatischen Welt gilt der Kranich als Symbol für ein langes Leben und für das Glück. Der Kranich liebt die Bewegung, den Tanz und das Spiel. Sein Körper fliegt schwerelos und steht fest wie eine Kiefer, sein Geist ist wie das Kreisen in den Wolken; seine Bewegungen sind elegant, dynamisch und kraftvoll, aber auch gelassen und ruhig. Seine Vorstellungskraft ist leicht.*

*Gemeinsam lernen wir die fünf Übungsfolgen, die aufeinander aufbauen und die Bewegung des Kranichs imitieren. Mit den meditativen Bewegungen stärken wir unsere Selbstheilungskräfte von Körper, Geist und Seele.*

*„Mir hilft Qigong zu mehr Gelassenheit. Außerdem bekomme ich neue Kraft für den Alltag!*

*„Ich neige zu hohem Blutdruck, habe einen nervenaufreibenden Beruf mit Termindruck und finde Qigong einen guten Ausgleich!“*

# ZUR PERSON

IRMGARD ECKERMANN, Lehrerin für Qigong, Studium der Psychologie, Systemische Einzel- und Paartherapie



*Kehre zurück zur Quelle und finde die Stille. Das ist der Weg zur Natur!*  
(Laozi Daodejing)

## MEINE PERSÖNLICHEN ERFAHRUNGEN MIT QIGONG

*Als Psychologin mit einem ganzheitlichen Ansatz fand ich in der chinesischen Bewegungskunst „Qigong“, wonach ich lange selbst gesucht habe. - Tägliches Praktizieren verbessert die Beweglichkeit meines Körper, lässt meinen Körper, meinen Geist und meine Seele zur Ruhe kommen. Auch in schwierigen Zeiten unterstützt Qigong mein inneres Gleichgewicht. Es stärkt und aktiviert meine Selbstheilungskräfte.*

## MEINE ARBEIT ALS THERAPEUTIN

*Als systemische Familientherapeutin verstärke ich vorhandene Ressourcen, hinterfrage festgefahrene Sicht- und Handlungsweisen und erprobe mit Ihnen neue Verhaltensweisen. Ich unterstütze Sie dabei, innere und äußere Kommunikationsprozesse zu durchblicken und Ihre Sprache wertfrei einzusetzen.*

Kontakt: Dipl.-Psych. Irmgard Eckermann . Systemische Einzel-, Paar- und Familientherapie . Kommunikationstraining . Lehrerin für Qigong der DGQ e.V.  
Rugenbarg 10 . 22549 Hamburg, Alt-Osdorf . Tel.: 040 . 86 62 55 68 . [info@irmgard-eckermann.de](mailto:info@irmgard-eckermann.de) . [www.irmgard-eckermann.de](http://www.irmgard-eckermann.de) . Haspa: 1051773487 . BLZ 200 500 50