

# QIGONG & MULTIPLE SKLEROSE

*Ruhe und Kraft in der Bewegung finden*



 IRMGARD  
ECKERMANN  
Dipl.-Psychologin • Lehrerin für Qigong

[www.irmgard-eckermann.de](http://www.irmgard-eckermann.de)

# QIGONG & MULTIPLE SKLEROSE

*Ruhe und Kraft in der Bewegung finden*

Die Wurzeln des Qigongs liegen im alten China. Dort entwickelte sich über Tausende von Jahren kontinuierlich diese Methode zur Erhaltung der Gesundheit und Besserung von Krankheit. Sie umfasst gesundheitsfördernde Körperhaltungen, sanfte Bewegungen, Selbstmassage, Meditation und Atemübungen. Qigong eignet sich als Ergänzung schulmedizinischer wie naturheilkundlicher Behandlung. Qigong lehrt, eigene Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Multiple Sklerose ist eine autoaggressive Erkrankung - der Körper richtet sich gegen sich selbst. Als Gegengewicht bietet sich eine zentrale Übung des Qigongs an, die „Wiederentdeckung des Inneren Lächelns“. Das innere Lächeln kommt aus der Tiefe des Herzens. Sie schenken Ihrem Inneren Lächeln wieder Beachtung, pflegen es und schicken es mit Hilfe Ihres Atems in jede Zelle. Ihr Körper fühlt sich wieder bejaht, Ihre innere Lebenshaltung verändert sich. Sie fühlen sich physisch wie auch psychisch gestärkt.

Alle Menschen können Qigong erlernen, unabhängig von Erkrankungen und deren Einschränkungen. Sie üben stets auf Ihrem individuellen Niveau und führen die Übungen im Sitzen, Stehen oder Liegen aus. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Sie sind herzlich eingeladen zu einer kostenlosen Qigong Probestunde.

**Ort:** Praxis Eckermann | Rugenbarg 10 | 22549 Hamburg  
Der Raum liegt in der ersten Etage und ein Fahrstuhl steht leider nicht zur Verfügung.

**Zeit:** Jeden Dienstag, 16.30 - 16 Uhr

Für weitere Fragen und Termine stehe ich Ihnen gerne telefonisch oder per e-Mail zur Verfügung.

Telefon: 040 – 866 255 68

e-Mail: [info@irmgard-eckermann.de](mailto:info@irmgard-eckermann.de)

[www.irmgard-eckermann.de](http://www.irmgard-eckermann.de)