

VERTRAUE AUF DEIN HERZ.



ÜBER MICH

Ich lernte Qi Gong nach meiner zweiten Geburt kennen. Ich besuchte mit meiner Jüngsten – damals 3 Monate – ein Seminar. Die Übungen waren unbeschreiblich wohltuend, beruhigend und erleichternd. Mein Baby war ganz still und selig. Ich war fasziniert wie das funktionierte. Seither begleitet mich Qi Gong. Neben der körperlichen Gesundheit habe ich innere Ruhe, Gelassenheit und Liebe zu mir selbst entfaltet, die meiner ganzen Familie zu Gute kommt. Es ist ein ganz neues Lebensgefühl und ein wirklich kostbares Geschenk, all dies weiter geben zu dürfen. Ich bin staatlich zertifizierte Heilpraktikerin f. Psychotherapie, Tian Ai Qi Gong Therapeutin und Lehrerin, ausgebildet durch das Tian Gong Institut Berlin.



Tel: 030 346 679 55
On Tour: 0176 405 040 31
Mail: info@lebensschule.berlin
www.lebensschule.berlin

QI GONG FÜR SCHWANGERE FÜR MAMA & BABY

CLAUDIA DOERKS

Qi Gong Lehrerin & Therapeutin





ÜBER QI GONG – BALANCE SCHAFFEN

Tian Ai Qi Gong hat seine Wurzeln in uralten Traditionen (circa 7000 Jahre alt) und ist verbunden mit modernen Inhalten für die neue Zeit. „Qi“ bedeutet Lebensenergie und „Gong“ steht für Übung bzw. Fähigkeit. Qi Gong ist somit eine Methode zur Vorbeugung und Selbstheilung. Qi Gong bringt Körper, Geist und Seele in ihre Balance.

Die bewegten, meditativen und stillen Übungsformen helfen, einen erholsamen und kraftpendenden Ausgleich im Alltag zu finden. **Qi Gong pflegt die Lebenskraft**, denn es können heilsame Energien einfließen und trübe Energien werden gereinigt. Es unterstützt Dich in der Gesunderhaltung und Prävention, für ein langes Leben bei guter Gesundheit.

Qigong in der Schwangerschaft – der sanfte Energie-Kick hilft bei Schwangerschaftsbeschwerden und im Wochenbett

Qi Gong wird auch hierzulande immer beliebter, vor allem als Entspannungsmethode. Für werdende Mütter ist es zudem eine Kraftquelle und kann bei Schwangerschaftsbeschwerden helfen. In der Schwangerschaft leistet der weibliche Körper enormes und ist beachtenswert leistungsfähig. In den ersten Monaten bekommen Frauen auf Grund der Hormonumstellung Übelkeit. Niedriger Blutdruck, Schwindel und Müdigkeit treten auf, da das Herz mindestens einen Liter mehr Blut durch den Körper zu pumpen hat. Schwangerschaftshormone lockern die Bänder, was für diese Zeit wesentlich ist, aber Rückenschmerzen vor allem im Kreuzbeinbereich verursachen kann.

Manche dieser Dinge beeinträchtigen das Wohlbefinden der werdenden Mütter gehörig. Arzneimittel sind aber jetzt kaum an-

gezeigt. Umso interessanter ist es, die Beschwerden mit Qi Gong lindern zu können.

IN DER SCHWANGERSCHAFT UND IM WOCHENBETT QI GONG HILF BEI:

- Stimmungsschwankungen, Verstimmungen, Depressionen
- Schwangerschaftsübelkeit
- Verdauungsproblemen
- Kopfschmerzen, Migräne, Niedriger Blutdruck
- Rückenschmerzen vor allem im Kreuzbeinbereich
- Muskelverspannungen und Nackenschmerzen
- Schwangerschaftsdiabetes
- Schwindel und Müdigkeit, Schlaflosigkeit
- Erschöpfungszuständen
- Seelischem Druck, Stress- und Angstbewältigung

QI GONG FÖRDERT:

- die innere Ruhe und Harmonie
- die allgemeine Kondition
- das eigene Körpergefühl und den **Kontakt zum Kind**
- das Innere Lächeln, die Seelenlage
- das Gefühl des Vertrauens und Sicherheit
- die Sensibilität im Beckenbodenbereich
- die aufrechte Wirbelsäule – Stabilität und Elastizität
- den Energiehaushalt von der Mutter
- das innere Wachstum

Qi Gong kann auch bei Kinderwunsch helfen. Du kannst dich gern hierzu bei mir melden.