

# Duft QiGong

gesund . bewusst . glücklich

Das Geheimnis von Vitalität, Gesundheit und Lebensfreude

## Was ist Duft QiGong?

Duft QiGong ist eine uralte, einfache Übungsmethode für Körper und Geist. Der Fokus ist Gesundheit zu erhalten und zu erlangen. Wohlfühlen. Glücklich sein. Durch einfache Bewegungen von Händen und Körper werden Blockierungen in den Meridianen gelöst. Dadurch fließen Blut und Energie besser, das Immunsystem wird aktiviert.

## Woher kommt Duft QiGong?

Es kommt aus dem Buddhismus und wird als Weisheits- und Bewusstseins-Qi-Gong bezeichnet. Der Name ist verlockend, zu glauben, dass es sich hierbei um „Düfte“ handelt. Gemeint ist, all seine Sinne, Wahrnehmungen zu reinigen, sensibilisieren und Bewusstsein zu weiten.

## Innerer und äusserer Rhythmus im Einklang

Die kreis- und spiralförmigen Bewegungen spiegeln Natur und Kosmos, die Elemente Erde, Wasser, Feuer und Luft und die Bewegungen von Sonne, Mond und Sterne.

## Duft QiGong besteht aus 2 Teilen

Duft QiGong I - entgiftend, reinigend und klärend

Duft QiGong II - stärkend, innere Organe aktivierend

Es braucht keine Vorkenntnisse. Keine Altersbegrenzung. Keine Vorstellungskraft oder Konzentration. Geist und Körper erholen sich durch einfache Bewegungen.

Dient zur **Entspannung**, fördert **Gesundheit**, öffnet **Weisheit** und **Gelassenheit**. Der eigene, innere Rhythmus wird eins mit dem natürlichen, äusseren Rhythmus.

Die Tiefe Ruhe ist, die Bewegung in sich selbst. Laotse

## Duft QiGong I

Es besteht aus 15 Übungen mit Bewegung des oberen Körperbereichs. Spezieller Effekt auf **Lunge und Herz**. Wirkt vorbeugend, entgiftend, Lebensenergie stärkend.

## Wirkung Duft QiGong I

- entgiftend und löst Blockaden
- regt den Energiefluss an
- stärkt Immunsystem
- heilend, erhöht Lebensqualität
- aktiviert Gehirn- und Gedächtnisleistung
- reguliert die natürliche Atmung
- fördert Gelassenheit, Entspannung
- stärkt SelbstDisziplin

## Wirkt positiv bei

- Beschwerden von Atem-Lungen-Kreislaufsystem, Bluthochdruck
- Erschöpfung und Müdigkeit
- Verspannungen, Kopfschmerzen
- Gelenkschmerzen, Hautthemen

Mit Duft QiGong schwingt und klingt der ganze Körper. Jede einzelne Zelle ist lebendig und gleichzeitig kommt Geist und Körper zur Ruhe.

## Duft QiGong II

Es besteht aus 15 Übungen mit Bewegung des oberen und unteren Körperbereiches. Spezielle Massage-Effekt auf die **inneren Organe Darm, Niere, Blase, Leber, Magen und Milz**. Setzt eine Übungsdauer von mind. 3 Monaten Duft QiGong I voraus.

## Wirkung Duft QiGong II

- gibt innere Festigkeit
- stärkt inneres Kraftzentrum
- sensibilisiert die Sinne

## Wirkt positiv bei

- Verdauungsstörungen
- Störungen im Nieren-Blasensystem
- Sexualstörungen
- Gelenksbeschwerden, Knie
- Beschwerden im Rücken, Hüfte
- chron. Kopfschmerzen, Migräne
- Asthma, Heuschnupfen, MS
- Spannungsschmerzen in Schulter und Nacken

Duft QiGong nach Meister Zhang



Gerlinde Luger  
ganzheitlich leben  
[www.gerlindeluger.at](http://www.gerlindeluger.at)