



Mach mit: Die Power QiGong-Challenge

Das Power QiGong-Workout ist ein Spin-Off aus dem effektiv-nachhaltigen, gesundheits- und alltagspraktischen Functional QiGong-Trainingsprogramm.

 Functional QiGong. Das funktionell-energetische Fitnessstraining (Übungsband I)

Autor: Gottfried Eckert | Verlag: 3TRUST e.K. | Paperback, 140 Seiten, s/w, 21,0 x 14,8 cm

ISBN 978-3-945249-30-7

Werbung

Dein Profit:

- Funktionelle Prävention
- Proaktives Energiemanagement
- Stressmanagement
- Stabilisierung der Mitte
- Mentale Ruhepolung
- Emotionale Festigung
- Seelische Befriedung
- Selbstregulation
- Empowerment
- Resilienz
- Transformation

powered by:

3TRUST
VERLAG, MEDIA & SERVICES

+++ DAS REGLEMENT ZUR POWER QIGONG-CHALLENGE +++

Mit der Teilnahme an der Challenge erkennst du die nachstehenden Regelungen an.

Wichtige Gesundheitshinweise/Haftungsausschluss

Bei Erkrankungen, gesundheitlichen Problemen, Verletzungen, körperlichen Einschränkungen, Befindlichkeitsstörungen o.ä., bei akuten bzw. chronischen Schmerzen, wird dringend empfohlen, vor Beginn der Übungen, ärztlich-medizinischen bzw. therapeutischen Rat einzuholen, mögliche Risiken abzuwägen und insbesondere zu klären, ob die Challenge und mithin die einzelnen Power QiGong-Übungen für die betreffende Person gegenwärtig geeignet sind. Bitte nach Operationen sowie in der Schwangerschaft grundsätzlich auf die Teilnahme an der Challenge verzichten!

Die Challenge richtet sich prinzipiell an physisch und psychisch gesunde Menschen, die sich bewusst sind, selbst die alleinige Verantwortung für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu tragen.

(An-)Erkenne deine subjektiven Grenzen. Gehe stets liebevoll mit dir und deinem Körper um. Falls bei einzelnen Positionen Beschwerden oder Befindlichkeitsstörungen auftreten, die betreffende Einzelposition einfach auslassen bzw. die Challenge beenden.

Alle Anwenderinnen und Anwender sind aufgefordert, selbst zu entscheiden, ob und inwieweit sie die einzelnen Übungen ausführen. Die Praxisanwendung erfolgt mithin auf eigene Verantwortung.

Eine Haftung des Herausgebers und seiner Beauftragten und Erfüllungsgehilfen für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Die Rahmenbedingungen

Die Challenge dauert 1 Monat. Die Teilnahme ist ortsungebunden. Achte bei der Auswahl des Ortes unbedingt darauf, dass die Ausführung der Challenge gefahrlos möglich ist. Du kannst die Challenge grundsätzlich zu jeder Tageszeit ausführen. Wenn du mit den entsprechenden traditionellen chinesischen Künsten vertraut bist, bestimme eine günstige Zeit für dein Training.

Das Setting

- Position 1: Der Buddha meditiert auf einer Lotusblüte
- Position 2: Den Buddha in dir und mir begrüßen
- Position 3: Der schlafende Buddha erwacht
- Position 4: Der Buddha öffnet die Herzpforte
- Position 5: Der Goldfasan findet seine Mitte
- Position 6: Der kleine Drache reitet auf einer Wolke
- Position 7: Der Luohan führt die geistigen Schwerter
- Position 8: Der Mönch blickt durch das große Himmelsfernrohr
- Position 9: Der Buddha schaut in den inneren Spiegel
- Position 10: Der Mönch ruht sich aus

Halte die jeweiligen Einzelpositionen und wechsele ohne abzusetzen in die nächste Position. Führe die komplette Übungsfolge (Positionen 1 - 10) zunächst auf dem rechten Standbein aus. Anschließend analog auf dem linken Standbein.

Die betreffenden Anleitungen findest du im Video.

Der Challenge-Plan

<input type="checkbox"/>	2. April 2020	Einzelpositionen kurz halten (oder individuell)	NO
<input type="checkbox"/>	3. April 2020	Einzelpositionen kurz halten (oder individuell)	NO
<input type="checkbox"/>	4. April 2020	Einzelpositionen jeweils 5 Sekunden halten (oder individuell)	NO
<input type="checkbox"/>	5. April 2020	Einzelpositionen jeweils 5 Sekunden halten (oder individuell)	O
<input type="checkbox"/>	6. April 2020	Einzelpositionen jeweils 5 Sekunden halten (oder individuell)	SW
<input type="checkbox"/>	7. April 2020	Einzelpositionen jeweils 10 Sekunden halten (oder individuell)	W
<input type="checkbox"/>	8. April 2020	Pause	S
<input type="checkbox"/>	9. April 2020	Einzelpositionen jeweils 10 Sekunden halten (oder individuell)	SW
<input type="checkbox"/>	10. April 2020	Einzelpositionen jeweils 10 Sekunden halten (oder individuell)	SO
<input type="checkbox"/>	11. April 2020	Einzelpositionen jeweils 10 Sekunden halten (oder individuell)	SW
<input type="checkbox"/>	12. April 2020	Einzelpositionen jeweils 10 Sekunden halten (oder individuell)	S
<input type="checkbox"/>	13. April 2020	Einzelpositionen jeweils 15 Sekunden halten (oder individuell)	S
<input type="checkbox"/>	14. April 2020	Einzelpositionen jeweils 15 Sekunden halten (oder individuell)	S
<input type="checkbox"/>	15. April 2020	Pause	SO
<input type="checkbox"/>	16. April 2020	Einzelpositionen jeweils 15 Sekunden halten (oder individuell)	NW
<input type="checkbox"/>	17. April 2020	Einzelpositionen jeweils 15 Sekunden halten (oder individuell)	NO
<input type="checkbox"/>	18. April 2020	Einzelpositionen jeweils 15 Sekunden halten (oder individuell)	N
<input type="checkbox"/>	19. April 2020	Einzelpositionen jeweils 20 Sekunden halten (oder individuell)	S
<input type="checkbox"/>	20. April 2020	Einzelpositionen jeweils 20 Sekunden halten (oder individuell)	SW
<input type="checkbox"/>	21. April 2020	Einzelpositionen jeweils 20 Sekunden halten (oder individuell)	N
<input type="checkbox"/>	22. April 2020	Pause	W
<input type="checkbox"/>	23. April 2020	Einzelpositionen jeweils 20 Sekunden halten (oder individuell)	W
<input type="checkbox"/>	24. April 2020	Einzelpositionen jeweils 20 Sekunden halten (oder individuell)	W
<input type="checkbox"/>	25. April 2020	Einzelpositionen jeweils 25 Sekunden halten (oder individuell)	SW
<input type="checkbox"/>	26. April 2020	Einzelpositionen jeweils 25 Sekunden halten (oder individuell)	SO
<input type="checkbox"/>	27. April 2020	Einzelpositionen jeweils 25 Sekunden halten (oder individuell)	NW
<input type="checkbox"/>	28. April 2020	Einzelpositionen jeweils 25 Sekunden halten (oder individuell)	NO
<input type="checkbox"/>	29. April 2020	Pause	N
<input type="checkbox"/>	30. April 2020	Einzelpositionen jeweils 25 Sekunden halten (oder individuell)	O
<input type="checkbox"/>	1. Mai 2020	Einzelpositionen jeweils 30 Sekunden halten (oder individuell)	O

Ausführung: Rücken in die jeweils angegebene Himmelsrichtung wenden!

Die Zeiten sollen lediglich als Anhalt im Rahmen der Challenge dienen. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Challenge legen bitte ihre individuellen Zeiten auf der Grundlage ihres subjektiven Wohlfühlens und Leistungsvermögens selbst fest. Mit anderen Worten: Du bestimmst dein individuelles Level und deine Limits!!!

Und nun bist du an der Reihe ... Mach mit und entwickle deine körperliche, emotionale, mentale und seelische Stärke!

Ganz herzlichen Dank für deine Teilnahme an der Challenge. Wir wünschen dir viel Freude und maximale Erfolge mit dem Power-QiGong-Programm.



zur Challenge geht es hier: <http://youtu.be/EYUS3vLQrcs>