

Leidest du chronisch unter Stress, Müdigkeit und Schmerzen?



Chronisch Stress macht krank und sooft mit [Migräne](#) aufwachen ist auch nicht lustig. Die täglichen Gelenkschmerzen machen ebenfalls fix und fertig. Und immer wieder wegen allem und nichts Stress haben macht mich auch müde.

Soll das jetzt immer so weitergehen?

Nichts und niemand scheint mir helfen zu können, dabei dauert der chronische Stress doch jetzt schon so lange an. Das kann doch nicht sein. Ich habe doch schon so vieles probiert. Das macht kein Spass, deshalb ist mein weiteres Leben beeinträchtigt.

Chronisch Stress Tschüss



Meinungen

Nimm dein Glück selbst in die Hände und beginne ein neues du. Indem du Qi Gong lernst, kann dein Leben eine Wende zum Besseren nehmen. Die von Qi Gong Zürich angebotenen Übungen sind sanfter Natur und einfach zu lernen. Alles, was es dazu braucht, ist Neugierde und Offenheit für Neues.

Was Qi Gong für dich tun kann



Seidentuchfragment mit gemalten Qi-Gong-Übungen, 2. Jhd. vor Christus. Bild: Hunan Museum

Qi Gong – [eine Jahrtausende alte Wissenschaft aus dem Reich der Mitte](#) – entspannt Körper und Geist und steigert so deine Lebensfreude. Auf emotionaler, mentaler und psychischer Ebene geht es dir besser. Qi Gong stärkt dein Chi (Lebensenergie) und neue Vitalität kehrt ein. Die Organe funktionieren so besser, die Körperflüssigkeiten zirkulieren freier und die Gelenke werden geschmeidiger. Alte Verletzungen können ausheilen und Schmerzen verschwinden. Du lernst deinen Körper wieder zu spüren.

Das Qi Gong Zürich Ausbildungssystem

Es gibt viele Qi Gong Richtungen. Alles, was du bei Qi Gong Zürich an Ausbildung erhältst, ist mit den Grundprinzipien der [daoistischen Wassertradition](#) verbunden. Die Ausbildung ist stark strukturiert. Das Motto heisst separieren und kombinieren. Zuerst lernt man einzelne Übungsteile richtig auszuführen. Dabei wird besonders auf das Lernen der verschiedenen [Nei Gong](#) Elemente wert gelegt (innere Energie Komponenten). Die sichtbaren Bewegungen wirken dabei unterstützend. Schlussendlich ist es die innere Kraft, die grosse Resultate hervorbringt. Nach und nach kommt dann alles zusammen und es entsteht die finale Übungsform. Genauso wie in der Schule, bevor man Sätze schreibt, lernt man das ABC. Wenn man während einem Qi Gong Zürich Kurs aktiv mitmacht, ist man danach in der Lage, das gelernte selbständig anzuwenden. Et voilà. That's it.

Meinungen unserer Schülerinnen und Schüler

Nelli

Genau was ich gesucht habe. Wo ich so detaillierte Infos zu den Bewegungsabläufen erhalte und diese Schritt für Schritt so präzise geübt werden, dass sie mühelos ineinander übergehen und es einen Flow gibt, so dass das Ueben jetzt Spass macht.

Margrit



Im Stadtpark Wädenswil lernte ich bei Hansruedi die ersten Qi Gong Übungen. Seit diesen regelmässigen Übungen bin ich ruhiger und gelassener geworden und habe mehr Energie.

Meine Rückenschmerzen sind mit der «Wolken Hände » Übung besser geworden. Nur während den Feiertagen habe ich die Übungen unterbrochen und hatte wieder vermehrt Schmerzen.

Ich freue mich auf die nächsten Stunden bei Hansruedi.

Esther



Hansruedi ist ein sehr erfahrener und kompetenter Lehrer, der Ort am See ist sensationell für Qi Gong. Man spürt die Kraft mit der Gruppe.

Karin

Ruhige und klare Anweisungen des Leiters, methodischer guter Aufbau und schöner Raum mitten in Zürich – sehr zu empfehlen!

Yves



Hansruedi ist ein sehr detaillierter Lehrer, der sich immer die Zeit nimmt, allen Teilnehmern die richtigen Qi Gong Sequenzen und Bewegungen beizubringen. Ich genieße den Unterricht, da es sich jedes mal wie ein kleiner ‚Retreat‘ anfühlt. Der Übungsraum ist sehr angenehm, mit sehr guter, ausgeglichener Energie. Vielen Dank Hansruedi!

Viviane



Die Qi Gong-Stunde bei Hansruedi ist sehr entspannend und geht immer viel zu schnell vorbei. ☐ Wir lernen die Übungen Schritt für Schritt in ihren einzelnen Elementen. Nach der Stunde fühle ich mich geerdet, konzentriert, ruhig, wohl und inspiriert. In den Ferien vermisse ich es sehr. ☐

Sonja



Wunderschöner Kursraum, lichtdurchflutet und sehr gut gelegen, nahe Bahnhof Stadelhofen und Kunsthaus. Die Anzahl der Kursteilnehmer ist nicht zu gross, so hat der Lehrer wirklich die Möglichkeit auf individuelle Fragen einzugehen. Nach jeder Unterrichtsstunde werden die Themen per E-Mail versendet und man hat die Möglichkeit alles zu Hause zu üben.

Mirjam



Meine erste Begegnung mit Qi Gong hatte ich letzten Frühling im Stadtpark in Wädenswil. Hansruedi führte uns in einfache Qigongübungen ein. Das gemeinsame Erlebnis im Park unter alten Bäumen hatte mich sofort fasziniert. Im Winter findet nun der Kurs in einem angenehmen Dojo statt. Hansruedi baut die Übungen langsam und sorgfältig auf. Wir sind 12 Frauen, die zu den Übungen üben und spüren was sie spüren. Oft hat Hansruedi ein Schmunzeln auf den Lippen. Vielleicht ist es der Energiefluss, der sich auf uns überträgt? Die ruhige und kontinuierliche Übungsart von Hansruedi erinnert mich an das Lernen des ABC. Zuerst Buchstaben, dann Wörter und später die Sätze. Das gefällt mir besonders, ich bin gespannt, wie die zusammengesetzten Qigongübungen auf mich wirken. Ich gehöre zu den ungeduldigen Menschen, deshalb tut mir diese Sorgfalt gut.

Leider hat mich vor einigen Jahren eine MS Erkrankung zur Ruhe gezwungen. Meine Bewegungsfreude, tanzen und wandern, sind seit dem eingeschränkt. Doch wenn ich am Mittwoch das Dojo nach den Qigong Übungen verlasse, spüre ich eine Leichtigkeit, die den ganzen Tag anhält.

Danke Hansruedi und Dank Qigong.

Rita

Hansruedi ist ein sehr einfühlsamer Lehrer, der den Ablauf der Qi Gong Übungen verständlich erklärt. Seinen Kurs zu besuchen, war die beste Entscheidung seit langem. Ich habe keine Schulterschmerzen mehr und fühle mich seit der ersten Stunde ausgeglichener und konzentrierter. Der Kurs wird in einem wunderschönen Raum durchgeführt. Man kann die Energie im Raum spüren, wenn man zusammen mit den anderen Teilnehmenden Qi Gong übt. Ich kann den Kurs wärmstens empfehlen.

Vreni



Hansruedi ist ein sehr geduldiger Lehrer. Seine ruhige einfühlsame Art macht das Lernen leichter. Die Qi Gong Stunden und auch die Übungen zuhause sind fester Bestandteil meines Tagesrhythmus geworden und tragen wesentlich zur Entspannung bei!

Herzlichen Dank
Vreni Köhl-Hug

Jöggu



Qigong ist fantastisch. Nach über vierzig Jahren habe ich endlich keine Hüftschmerzen mehr. Diese verschwanden seitdem ich regelmässig die Übung Wolken Hände mache. Es ist schon bemerkenswert, was eine Jahrtausende alte Qigong Übung bewirken kann.

Silvia

Qi Gong, habe ich in Wädenswil im Park, jeweils am Mittwoch, von 09.00 Uhr bis 10.00 Uhr kennen gelernt, bei Hans Ruedi, es gehört mittlerweile zu meinen täglichen Übungen am Morgen, welche ich nicht missen möchte, ich bin immer noch sehr eine Anfängerin, trotzdem spüre ich eine körperliche Verbesserung. Hatte ich im Juni, einen Bandscheibenvorfall, der doch sehr heftig war, mit zweimal Infiltrieren, kann ich mit Qi Gong, wenn auch nicht schmerzfrei, gut damit umgehen, somit bin ich sehr Dankbar, dass es Menschen gibt, die, dieses Qi Gong weitergeben und mit Herzblut das machen, danke vielmal, eine Lebensbereicherung!

Monika



Der Kurs ist sehr interessant und in einem wunderschönen Kursraum im Hinterhof. Hansruedi ist ein ruhiger und sehr kompetenter Lehrer, der sich für jeden mit grossem Einfühlungsvermögen Zeit nimmt und das Wissen über Qi-gong sehr schön

vermitteln kann.

Gabriella



Ich habe Qi-Gong vor einem Jahr kennengelernt mit Hansruedi. Seine ruhige Art und die sanfte aber sehr bewirksame Uebungen haben mir sehr geholfen. Ich fühlte mich einfach gut innerlich, und habe viel mehr Energie. Ich habe jetzt drei Kurse bei Hansruedi mitgemacht, und es wird sicher nicht der letzte sein. Ich spüre das Qi-Gong mein Körper und Seele gut tut. Hansruedi sendet die Kursteilnehmer auch hilfreiche Informations e-mails über die Uebungen dass wir in der Stunde gelernt haben. Ich kann den Qi-Gong Kurs bei Hansruedi herzlichst weiter empfehlen.

Larysa



Qi Gong hilft mir mich in meinem Körper zu öffnen, die Aufmerksamkeit an die Anspannungen im Körper zu schenken und diese zu beseitigen. Hansruedi begleitet mich damit sehr professionell und strukturiert. Das hilft mir sehr. Der Raum ist sehr schön eingerichtet und ist sehr gemütlich. Es ist spannend und weckt mich mein Energiekörper noch tiefer zu forschen.

Roland



Der Grundkurs QiGong bei Hansruedi ist perfekt für Anfänger denen das Erlernen einer korrekten Ausführung (Bewegung, Atmung, Position) wichtig ist. Er hat viel Erfahrung und bringt das auch so rüber. Der Raum ist sehr angenehm mit einem guten Qi mitten in der Stadt und doch sehr ruhig und entspannend.

Fritz



Der Qi Gong Unterricht ist sehr professionell und wird sehr verständlich erklärt. Mit viel Geduld werden die notwendigen Bewegungen und ihre Einflussnahmen auf den eigenen Körper erklärt. Qi Gong wird hier toll vermittelt in einem sehr geeigneten Raum.

Judith



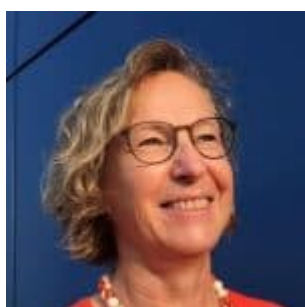
Ich möchte mich bei Hansruedi Joerg ganz herzlich bedanken für die gründliche Einführung ins Qi Gong. Man spürt was ihm Qi Gong ganz persönlich bedeutet, und es liegt ihm viel daran, das Gelernte und die eigenen sehr positiven Erfahrungen damit weiterzugeben. Er lernt uns in äusserst angenehmer Art und Weise, unseren Körper kennenzulernen, sowie die Wichtigkeit des richtigen Atmens zu erfahren und zu erlernen, etwas, das jedermann gut tun würde, und ich nur bestens empfehlen kann !

Kim



Hansruedi unterrichtet besonnen, genau und verständlich. Dass er manchmal auch seine persönlichen Erfahrungen auf seinem Weg mit Qi Gong erzählt, motiviert mich. Überhaupt ist die Atmosphäre im Kurs sehr persönlich und angenehm und der Raum sehr schön.

Béa



Die Qi Gong Lektionen finden in einem freundlich eingerichteten Raum statt und unterstützen somit das Üben. Der kompetente Leiter geht sehr auf die anwesenden KursteilnehmerInnen ein und passt die Übungen an. Durch einfache und präzise Anweisungen fällt es mir leicht die Übungen auszuführen!

Haru



Der Kurs ist gut strukturiert und hat einen angenehmen Rhythmus. Hansruedi der Instruktor ist geduldig und geht auf jeden ein. Das Lokal ist zentral gelegen und sehr gemütlich. Für mich immer wieder eine tolle Erfahrung.

Iris



Ich habe vor Jahren eine Ausbildung zur Qi Gong Lehrerin gemacht, bei einem chinesischen Meister und seitdem viel geübt und auch online Kurse besucht. Der Kurs bei Hansruedi war ein grosses Geschenk für mich, da ich in ihm zum ersten Mal einem Lehrer begegnet bin, der die Übungen in einzelne Bewegungssequenzen aufteilt. Das war neu, spannend und sehr hilfreich für mich. Es ist wie ein Handwerk von Grund auf zu erlernen. Hansruedi betont immer wieder die 70% Regel, nicht zu übertreiben beim Üben, da einem sonst die Freude am Üben vergehen kann und so ist auch der Kurs aufgebaut, entspannt, mit Pausen, detailliert. Ich empfehle den Kurs allen QiGong interessierten, Anfänger oder Fortgeschrittene.

Christine

Der Kurs war sehr entspannend. Die Übungen werden oft wiederholt, so dass man sie am Schluss auch wirklich beherrscht.