



Hansruedi Jörg ist dein Qi Gong Lehrer

Hansruedi Jörg begann 2007 aufgrund von Beschwerden (Asthma, Migräne, Gelenke) mit dem Lernen von Qi Gong bei [Bruce Frantzis von Energy Arts](#).

Ab 2018 vertieft er seine Kenntnisse auch bei [Energy Arts Senior Instruktor Paul Cavel](#).

Zu seinem Repertoire gehören verschiedene Qi Gong, Nei Gong, Tai Chi und Bagua Anwendungen.

Hansruedi Jörg und seine Gesundheit

Seit er Qi Gong praktiziert, hat sich sein Befinden spürbar verbessert. Nicht nur ist sein Asthma verschwunden, sondern schmerzen auch sein Rücken und seine Knie nicht mehr. Seine alten Sportverletzungen sind nicht mehr da und Nacken und Schultern sind auch wieder locker. Von Migräne ist er auch nicht mehr geplagt, denn diese hat sich langsam davon geschlichen. Er hat spürbar mehr Ausdauer und kann besser schlafen, ebenso ist er gelassener und kann mit Veränderungen besser umgehen. [In seinem Blog](#) findet man allerhand Interessantes und Nützliches zu Themen wie das Leben, die Gesundheit und Qi Gong.

«So wie man sich regelmässig die Zähne putzt, gehören für mich Qi Gong

Übungen seit vielen Jahren zur täglichen Routine. Das empfehle ich allen, die gesund und aktiv alt werden möchten.» Hansruedi Jörg

Motivation

Hansruedi leitet seit dem Frühjahr 2019 mit viel Engagement Qigong Kurse. Dabei gibt er gerne das weiter, was ihm selbst viel geholfen hat. Er motiviert Teilnehmende, das Kursmaterial zu Hause zu üben und zu festigen, denn nur so kann man von den vielen Möglichkeiten profitieren.

Mitgliedschaften



[Hansruedi ist Qi Gong Zürich Lehrer und Energy Arts zertifizierter Instruktor.](#)



Hansruedi Jörg ist mit Qi Gong Zürich Mitglied der [schweizerischen Gesellschaft für Qigong und Taijiquan \(SGQT - ASQT\)](#)

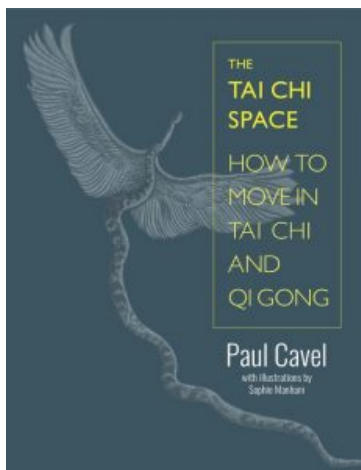


The logo for Qualitop, featuring the word "qualitop" in a white, lowercase, sans-serif font on a solid blue rectangular background.

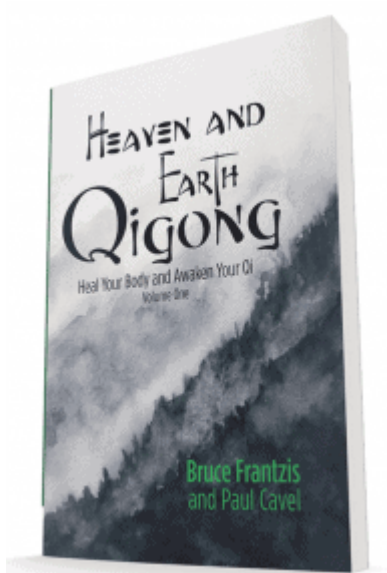
qualitop

Qi Gong Zürich steht für Qualität und besitzt das EMfit- und Qualitop Qualitätslabel. Die ZSR-Nr. lautet T898089. Darüber gibt es einen Eintrag im Emfit [Fitindex](#) und einen ebensolchen auf der Qualitop [Webseite](#).

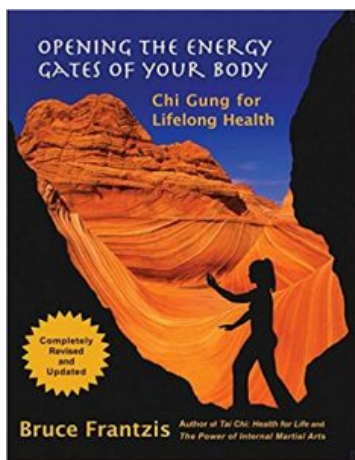
Empfohlene Bücher



[The Tai Chi Space: How to Move in Tai Chi and Qi Gong](#)



[Heaven and Earth Qigong: Heal Your Body and Awaken Your Qi](#)



[Opening the Energy Gates of Your Body: Qigong for Lifelong Health](#)

[Weitere Energy Arts Bücher](#)

Krankenkassen Kostenbeteiligung

Wer eine Zusatzversicherung abgeschlossen hat, kann oft von einer Kostenbeteiligung profitieren. Qigong und Taiji wird von folgenden und weiteren Kassen im Sinne von Prävention und Gesundheitsförderung unterstützt:

**Helsana - Progrès - KluG - Stoffel - Sodalis - Groupe Mutuel - Swica - CSS -
und weitere**

Für die Abwicklung mit der Krankenkasse bieten wir dir eine Rechnungsvorlage an. Diese einfach runterladen, ausdrucken, ausfüllen sowie dann zur Unterschrift in die nächste Stunde mitbringen.

[Qi Gong Zürich Rechnungsformular Download](#)

[Qi Gong Zürich in Wädenswil Rechnungsformular Download](#)