

## Quantenheilung mit der zwei-Punkt-Methode

Die Quantenheilung mit der Zwei-Punkt-Methode ist eine wirkungsvolle und dabei sehr einfache Arbeitsweise zur Hilfe und Selbsthilfe bei allen Themen.

Die Quantenheilung mit der Zwei-Punkt-Methode öffnet in der bewussten Hinwendung ein Feld über zwei Anwendungspunkte zum "geistigen Feld".

Es wird nur mit leichten Berührungen und mit dem Bewusstsein des Menschen gearbeitet, dadurch ist diese Methode schnell wirksam und bringt blockierte Energie wieder zum Fließen und die Lebensfreude kehrt zurück.

## Termine

### Qigong

Ich biete unter der Woche abends von 19:30 bis 21:00 Uhr laufende Kurse für Erwachsene an.

Gelegentlich finden auch "Wohlfühltag" statt. Für ein kleines Mittagessen und Getränke ist gesorgt (Tee, Wasser, Kaffee).

Weitere Termine - auch für Einzelsitzungen - auf Anfrage.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und warme Socken mit.



## Margot Kaltenecker



Jahrgang 1948. Diplomierte Wellness- und Entspannungstrainerin und Qigong-Übungsleiterin. Mitglied bei SMS Internationale Ges. für Chinesische Medizin e.V.



Anmeldung und weitere Anfragen richten Sie bitte an:

Margot Kaltenecker

Kaufbeurer Str. 21

86825 Bad Wörishofen

☎ 08247/9063181

✉ margot@kaltenecker.de

www.esgehtmirgut.de

# Qigong

## Sanfte Übungen zum Energie-Auftanken

im Unterallgäu  
Termine und Info:  
[www.esgehtmirgut.de](http://www.esgehtmirgut.de)



## Entspannung - Meditation - Atemübung - Qigong

Lernen Sie mit Hilfe von Qigong die Balance der Ihnen eigenen Energiequellen wiederherzustellen!

*„Außen ist Ruhe, innen ist Bewegung“ sagen die Chinesen, wenn sie von Qigong sprechen.*

Die sanft fließenden Bewegungen von Qigong machen den Körper durchlässig und geschmeidig. Der Geist ist nach innen zentriert und still. Der Körper ist äußerlich ruhig, aber innerlich lenken Vorstellungskraft und Atem den Fluss des Qi. So ist Qigong zugleich Atemübung, Bewegungsübung und Meditation in einem.

Qigong ist für Menschen jeder Altersgruppe geeignet. Entdecken Sie die entspannende und wohltuende Wirkung der Übungen für Körper, Geist und Seele.

Gönnen Sie sich selbst etwas Gutes und genießen Sie die wohltuende Atmosphäre mit Entspannung und Meditation, begleitet von beruhigender Musik und Stille.

*"Die größte Offenbarung ist die Stille"*

Mehr Freude in einem ausgeglichenerem Leben! - Diesem Ziel näher zu kommen ist womöglich leichter als Sie denken!



## Auftanken und Wohlfühlen

Gehen Sie auf die faszinierende Reise zu Ihren inneren Schätzen! Wir werden meditieren, Atem-, Entspannungsübungen machen und uns auf eine Fantasiereise begeben.

*Ich freue mich auf Ihr Kommen!*

Wir tanken unseren Körper mit neuer Kraft und positiver Energie auf und lassen Ruhe und Gelassenheit in uns einziehen. So fördern wir unser Wohlbefinden und unsere Vitalität.

## Was bewirkt Qigong?

Das alte Wissen des Qigong kann für den „modernen Menschen“ eine große Bereicherung sein, wenn es darum geht, seine eigenen inneren Ressourcen aufzuspüren, um daraus die körperliche wie spirituelle Kraft für das alltägliche Leben zu schöpfen.

Auch die westliche Schulmedizin erkennt immer mehr den Wert und die unterschiedlichen Wirkungen von Qigong.

- ☉ es steigert und erhält unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden
- ☉ es stärkt das Immunsystem und die Selbstheilungskräfte
- ☉ es wirkt beruhigend auf das gesamte Nervensystem
- ☉ es reguliert und harmonisiert Blut-, Lymph- und Energiefluss
- ☉ es verbessert unsere Lebensfreude und verhilft uns zu mehr Gelassenheit
- ☉ es fördert die Sensibilität und Wahrnehmung.

## Das innere Lächeln

### Zum Einstimmen eine kleine Übung

Eine sehr wichtige Qigong-Übung ist das innere Lächeln. Gemeint ist damit vor allem eine wohlwollende liebevolle Einstellung zu sich selbst oder zu sonstigen gegenwärtigen Tätigkeiten.

Die Übung „vom inneren Lächeln“ stelle ich meist an den Anfang eines Seminars. Wir erleben dabei oft viele Aha-Erlebnisse. Wenn Sie möchten, können Sie die Übung gleich ausprobieren:

### Übung

Schließen Sie die Augen und achten Sie auf Ihren Atemfluss. Spüren Sie, wie die Atemluft ein- und ausströmt und nehmen Sie die Tiefe des Atems bzw. der Atemwelle wahr. Dann ziehen Sie Ihre Stirn in Falten und stellen sich vor, dass Sie angestrengt über irgendetwas nachdenken. Achten Sie darauf, was jetzt mit Ihrem Atem geschieht.

Dann entspannen Sie Ihr Gesicht und lächeln in sich hinein. Das Lächeln darf ruhig auch nach außen dringen.

Spüren Sie nach, wie Ihr Atem sich verändert. Ist Ihr Atem flacher geworden?

Wenn Sie diese Übung beendet haben, ist Ihnen vielleicht deutlicher geworden, warum das innere Lächeln im Qigong und auch im Alltag eine große Bedeutung hat.

*Allein durch ein Stirnrunzeln blockieren wir spürbar unseren Atemfluss und natürlich in Folge auch den Fluss unserer Lebensenergie.*