

CHINESISCHE HEILKUNST

CHI – LEBENSENERGIE GONG – ARBEIT



Annegret Böser  
QI-GONG



Körper – Geist – Seele  
in Einklang bringen

**Annegret Böser**  
Lebensberaterin – Qi-Gong-Trainerin

Viktor-Wildschüttestr. 9 · 76694 Forst  
Telefon: 07251 17312 · Telefax: 07251 3226511  
email: [info@qi-gong-forst.de](mailto:info@qi-gong-forst.de) · [www.qi-gong-forst.de](http://www.qi-gong-forst.de)

# Körper – Geist – Seele in Einklang bringen

## 8 Alltagsübungen

Diese Übungen sind ein ideales Mittel, den Körper jeden Tag in kurzer Zeit zu stärken und zu trainieren, sie können sportlich oder meditativ ausgeführt werden.

## 18 Übungen

Diese Übungen der 18 Figuren stärken alle Organsysteme, sind leicht zu lernen, bringen stärkende und harmonisierende Wirkung für Körper und Geist.

## Organmassagen

Stärkende, heilende Selbstmassageübungen.

## Kopfmassagen

Aktivierende Massagen. Diese Übungen verbessern die Konzentration, lassen die Augen strahlen, machen geistig flexibel und reinigen das Qi im Kopf.

## Himmel-Erde-öffnen-schließen

Diese Übung gleicht das Qi von oben und unten, linke und rechte Seite aus, öffnet den Körper, um das Qi von oben und von unten aufzunehmen.

## Körper – Nieren – Herz – Lungen – Leber – Milz – stärkende Gehübungen

Aufbauende, stärkende, ausleitende, beruhigende und entspannende Übungen, die in der freien Natur durchgeführt werden.

## Stilles Qi-Gong

Kleiner Kreislauf, reinigende meditative Übungen.

## Innere Alchimi der Frau

Körperliche Vitalität, seelischen Frieden, geistige Freiheit erlernen.

## Lotusblüten-Meditation

Brüste reinigen, weibliche Vitalität aufbauen, spezielle Übungen für die Frau.

## Heilende Laute

Innerer Frieden, Gelassenheit, Ausgleich, Stille und Entspannung.



Annegret Böser

Nach 20 jähriger Selbständigkeit möchte ich mich einem neuen Gebiet der Gesundheit widmen.

Auf Grund einer Mammacarcinom-Erkrankung 2003 wurde ich zum Qi-Gong geführt. Mit ganz einfachen Übungen, die ich bei einem chinesischen Arzt gelernt hatte, spürte ich, was für eine Kraft und Energie ich aufbauen konnte. All die Nebenwirkungen hatte ich nicht, die bei einer solchen Erkrankung bekannt sind.

Seit über vier Jahren bin ich bei chinesischen Ärzten und Meistern in Ausbildung und Weiterbildung.

Kraft meiner Erfahrungen möchte ich Frauen in ähnlichen Situationen unterstützen, Mut machen und helfen, Ihren Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

**Ich lege besonderen Wert auf persönliche und individuelle Betreuung. Kurse auf Anfrage.**

**Seit 2010 biete ich:**  
- **Meditationskurse**  
- **Firmenschulungen**

Meine Ausbildung:

2004 – 2005	TCM Heidelberg
2005	Diplom Autosuggestionsberaterin
2006 – 2008	MQA München
2008 – 2009	HuichungGong Zentrum Tübingen