



gesundheit · wellness · seminare

NEI GONG

Bewegung für Lebensqualität.

NEI GONG heißt, aus dem Chinesischen übersetzt, „Innere Arbeit“ und ist eine Bewegungslehre mit Gesundheitsphilosophie. Sie steht für die Entwicklung körperlicher und geistiger Fähigkeiten im Menschen zur Erzielung einer ganzheitlichen Gesundheit, im Sinne von ‚Mens sana in corpore sano‘ (Lateinisch für ‚Gesunder Geist in gesundem Körper‘). NEI GONG kann man als ‚Urform des Chi Gong‘ bezeichnen. Chi Gong steht für ‚Energie Arbeit‘.

NEI GONG hat eine alte chinesische Tradition, ist jedoch in der gelehrten Form an die Bedürfnisse der heutigen Zeit angepasst. Schnelle Lernerfolge mit einfachen, aber wirksamen Bewegungen, die in den Alltag integriert werden können, stehen im Vordergrund. Jeder Mensch kann NEI GONG lernen – ohne Altersbeschränkung.

Durch die Konzentration auf die zum Großteil ruhigen Bewegungsabläufe wird Stress und Nervosität abgebaut. Man erreicht durch die verbesserte Sauerstoffversorgung auch eine höhere mentale Leistungsfähigkeit. Statt einer ‚Sauerstoffschuld‘ wie bei vielen anderen sportlichen Betätigungen (!) wird ein Sauerstoffüberschuss geschaffen.

Gibt es gezielte Übungen für bestimmte gesundheitliche Problematiken ?

Es gibt eine Reihe von speziellen Übungen, die bei gesundheitlichen Problematiken unterstützen können. Beispiele hierfür sind Verdauungsthematiken, Rückenprobleme, Fehlhaltungen, Karpaltunnelsyndrom, Verspannungen, Bluthochdruck, Nervosität und Schlafstörungen.

Angenehmer Nebeneffekt: Sie bauen Stress ab und mentale Stärke auf .

Grundsätzlich ist es jedoch kein Anliegen des NEI GONG, isoliert Problematiken zu lösen, sondern ganzheitlich mit einer ausgewogenen Folge an Übungen das allgemeine Wohlbefinden und die körperliche sowie geistige Leistungsfähigkeit zu steigern. Vorbeugend ist NEI GONG am besten eingesetzt.

Wer wird Sie unterrichten ?

Unser erfahrener Trainer hat seine Ausbildung in Taiwan an vier staatlich anerkannten Gesundheitsinstitutionen, den Ishin-Zentren in Pu Li, Tounan, Taichung und Fengyuan erhalten.

Werden und bleiben Sie fit mit NEI GONG – wir freuen uns auf Sie !



Wirbelsäulenübung

ETRE
Oliver Seidel
Hofer Str. 25
D-81737 München

Phone +49/(0)89/6389989-0
WebFax 01212/536 139 054
VoiceBox 01212/5 36 139 054
Email ETRE.Seidel@web.de

Domain www.ETREvital.com
Email ETRE.vital@web.de
Email ETRE.seminare@web.de
Email ETRE.wellness@web.de

Bankverbindung
Postbank München
Konto 199 36 802
BLZ 700 100 80