

## Mental- und Gehirntaining (Gehirn Qigong) nach Erkenntnissen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

Verbessert Konzentration, Aufnahmefähigkeit und Gedächtnis.  
Lindert stressbedingte Belastungen.



Stärke deine kognitiven Fähigkeiten, verbessere deine Aufmerksamkeit und schärfe deinen Geist.

### Gehirn Qigong wirkt sich positiv aus...

- ...bei stressbedingten Verspannungen
- ...bei starker beruflicher Belastung
- ...bei Schlafstörungen
- ...bei Tinnitus
- ...bei Kopfschmerzen

### Dies wird erreicht durch...

- **...Bewusste Entspannung:** löst stressbedingte Verspannungen und muskuläre Dysbalancen
- **...Akupressur:** von speziellen Akupunkturpunkten, die auf die Gehirnrinde und das Zentralnervensystem einwirken.
- **...Finger- und Zehenübungen:** regen das Gehirn an und stimulieren beide Gehirnhälften.
- **...Körperbewegung:** zur Verbesserung des Energie- und Kommunikationsflusses zwischen den einzelnen Körperteilen.

**Die Übungen sind leicht erlernbar und eignen sich für jedes Trainingsniveau.**

Ich freue mich wenn Sie dabei sind!

Gregor Chaloupka

