

ÜBUNG ZUM EINSTIEG



Ich bin gesund,



energiegeladen



und glücklich



mit den 7 Schätzen



des Qigong.

Qigong als Burnout-Prophylaxe

Übungen

entwickelt
von Angela Cooper

1
DAS YIN NÄHREN UND
EINEN YIN-YANG-AUSGLEICH
SCHAFFEN



Voller Ruhe
und innerer Kraft

2
DAS METALL-ELEMENT
HARMONISIEREN



liebevoll verbunden
mit mir



und meiner Umwelt

3
DAS HOLZ-ELEMENT
HARMONISIEREN



lasse ich entspannt
und gelassen los,



was nicht zu mir gehört.

4
DAS ERDE-ELEMENT
HARMONISIEREN



Geerdet,



achtsam,



in meiner Mitte



lasse ich meine
Fantasie



und Kreativität
sprühen.

5
DAS WASSER-ELEMENT
HARMONISIEREN



Ich umarme
die Urkraft und



Fülle des Lebens,



stärke mir



den Rücken und



tauche voller Ur-
vertrauen genuss-
voll in die Tiefe.

6
DAS FEUER-ELEMENT
HARMONISIEREN



Ich bin geliebt,



freudestrahlend



und zentriert.

7
DAS YANG NÄHREN UND
YIN UND YANG
HARMONISIEREN

3 Wiederholungen



Voller

öffne

So bin ich gesund,



Selbstvertrauen

ich mich

energiegeladen und



Begeisterung

für die Liebe und

glücklich



und

genieße mein Leben

mit den 7 Schätzen



Dankbarkeit

mit mir und mit anderen.

des Qigong.

1. Phase des Burnouts

2. Phase des Burnouts

3. Phase des Burnouts

4. Phase des Burnouts

5. Phase des Burnouts

6. Phase des Burnouts

7. Phase des Burnouts



Qi.at

AUFBLÜHEN STATT AUSBRENNEN

Weitere Informationen unter:

<https://www.qigong-akademie.at/burnout-qigong/>