



## Dein Qigong

### Yürgen Oster

praktiziert seit 50 Jahren Qigong und Tai Chi. Er lebte über viele Jahre regelmäßig in einem chinesischen Kloster.

### Melanie Koßmann

praktiziert seit 20 Jahren und ist ausgebildete Qigong Lehrerin.

Melden Sie sich **kostenlos** an bei:  
[www.patreon.com/deinqigong](http://www.patreon.com/deinqigong)

Schauen Sie sich unser Begrüßungsvideo an. Sie haben die Möglichkeit, sich 7 Tage kostenlos mit unseren Übungswegen vertraut zu machen.

Als Mitglied zahlen Sie einen monatlichen Beitrag. Sie können die Mitgliedschaft jederzeit kündigen, Sie gehen keine langfristigen Verpflichtungen ein.

Schreiben Sie uns, wenn Sie Fragen haben:  
[contact@innerqi.net](mailto:contact@innerqi.net)



Qigong für  
ganzheitliche  
Schmerzmedizin

**Dein Qigong** bietet Ihnen zwei verschiedene Übungswege, die sich perfekt ergänzen.

#### • Die fünf Siegel

Ein Qigong aus der Tradition daoistischer Klöster. Sanfte Bewegungen führen Sie in eine tiefe Entspannung. Zunächst erlernen Sie den Bewegungsablauf, dann die Atmung und zuletzt erhalten Sie von Melanie hilfreiche Affirmationen.

#### • Die acht Brokate

sind ein wichtiger Bestandteil der chinesischen Heilkunde. Tausende von Menschen konnten damit ihre Gesundheit verbessern und ihre Lebensqualität steigern. In über zwei Stunden Videomaterial lernen Sie mit Yürgen in kleinen Schritten diese traditionelle Kunst der Selbstheilung.

**Das Programm** wurde von uns speziell für den Einsatz in der Schmerztherapie zusammengestellt.

Schauen Sie sich unverbindlich um und werden Sie Mitglied der großen Gemeinschaft glücklicher Qigong Praktiker.

[www.patreon.com/deinqigong](http://www.patreon.com/deinqigong)



Zentrum für  
ganzheitliche  
Schmerzmedizin



## Dein Qigong

Mit Bewegung und  
Entspannung  
gegen den Schmerz

Qigong Online Kurse