

Die meisten Krankenkassen übernehmen  
bis zu 80% der Gebühren.

# Qi-Gong

und  
Energie-/Heilmassage

**EDSON  
VLIJT**   
KAMPFKUNSTAKADEMIE/MEDITATIONSZENTRUM

Die jahrtausende alte **Heilkunst des Qi-Gong** wird von der modernen chinesischen Medizin wiederentdeckt und als Ganzheitstherapie in der Allgemeinmedizin mit erstaunlichem Erfolg eingesetzt.

Qi-Gong stärkt die Gesamtkonstitution des Menschen, trägt zur Prophylaxe bei und führt im Krankheitsfall zur Gesundung des gesamten Organismus. Sie erlaubt jedem einzelnen mit einfachen Körper-, Atem- und Meditationsmethoden den Fluß der Lebensenergie selbst in Gang zu bringen und zu regulieren und so die Selbstheilungskräfte des Körpers und des Geistes zu aktivieren.

**Meister Edson Vlijt, der Erfahrung mit der Heilkunst Qi-Gong und Tai Chi hat, bietet neben Gruppen- und Einzelunterricht auch Behandlungen an.**

**Nach der Lehre der Sichuan Academy of Chinese Medicine Science in Chengdu – China**

## Information und Anmeldung

Edson Vlijt-Kampfkunstakademie  
Eleonorastraße 32  
45136 Essen  
Mobil 0178 6985215  
webmaster@edson-vlijt.de  
www.edson-vlijt.de

# Neue Kursangebote

## Präventionskurs „Acht Brokate“ – eine Übungsreihe aus dem Qi-Gong

### Aktiv Entspannen

Die veränderten Lebensgewohnheiten mit der Zunahme von Schreibtisch-/Computerarbeit haben oft Bewegungsarmut und Fehlhaltungen zur Folge, die sich nachteilig auf den Körper und damit auf die Gesundheit auswirken.

Qi-Gong ist ein Übungssystem, das als eines der Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) gilt und die Stressbewältigung und Entspannung unterstützt.

Die „Acht Brokate“ ist für alle Menschen geeignet, die eine Methode lernen möchten, mit der man sich aktiv entspannen kann. Die Brokatübungen sind einfach auszuführen. Das Alter, die körperliche Verfassung oder das Vorwissen spielen keine große Rolle.

Dieser Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention für den Bereich „Stressbewältigung/Entspannung“ anerkannt. **Damit übernehmen die meisten Krankenkassen gem. §20 Abs. 4 Nr. 1 SGB V bis zu 80% der Gebühren.**

Die Kurse finden dienstags und donnerstags von 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr in der Edson Vlijt Akademie für Kampfkunst und Energiearbeit statt.  
Anmeldung und Informationen:  
**Telefon 0178 6985215**