

## PRESSEMITTEILUNG

---

### **Erste deutschsprachige Lehr-DVD „Wildgans Qi-Gong“ auf dem Markt – für Sportler, Kopfarbeiter und Manager**

**Lange war Wildgans Qi-Gong geheimes Wissen, das nur von Lehrer zu Schüler übertragen wurde. Jetzt gibt es das Jahrtausende alte, geheime Wissen für mehr körperliche und geistige Fitness auf DVD. Erstmals in Deutsch und erstmalig so detailliert, dass es jeder selber lernen kann.**

Qi Gong, das „Trainieren von Lebensenergie“ gehört in China zum Alltag wie bei uns das Brötchen zum Kaffee. Das in Deutschland noch weitestgehend unbekannte Wildgans Qi Gong zählt zu den beliebtesten und ältesten Qi-Gong-Formen in China. Die staatliche Anerkennung hat es dort 1995 erhalten. Mit der ersten deutsch-sprachigen DVD kann nun jedermann in jedem Alter dieses dynamische, medizinisch ausgerichtete Bewegungs-Qi-Gong lernen.

#### **Nur 10 Minuten am Tag für mehr körperliche und geistige Fitness**

Der größte Unterschied zu allen anderen Qi-Gongs: Man braucht nur 10 Minuten pro Tag für die 64 Übungen, wenn man sie einmal gelernt hat. Deshalb ist die Wildgans besonders gut geeignet für Sportler, Kopfarbeiter, Manager und Menschen, die wenig Zeit haben, aber leistungsfähig bleiben wollen. „Diese Komplexität hat ihren Sinn,“ erklärt Snezana Galijas, Qi-Gong-Practitioner. „Mit der Konzentration auf die Übungen bleibt der Geist für diese Zeit fokussiert und hat Ruhe von Sorgen, Problemen, Ängsten, etc.“ Das ist gut gegen Krankheiten wie zum Beispiel Burn-out. Wer regelmäßig trainiert, wird sich geistig fitter, konzentrierter, kreativer und insgesamt leistungsfähiger fühlen, weiß die Unternehmerin und dreifache Mutter aus eigener Erfahrung.

#### **Aktivieren aller Organe auf Basis von TCM und Meridianlehre**

Neben der geistigen Fitness sorgt eine kluge Choreografie für punktgenaue Wirkung, denn bei der Entwicklung der Wildgans zur Zeit der Jin-Dynastie 1115-1234 ließen die Mönche ihre Kenntnisse aus der Traditionellen Chinesischen Medizin einfließen. Das Ergebnis ist ein Übungsablauf, bei dem sämtliche Meridiane und Energiepunkte aktiviert werden. Dies

geschieht durch Bestrahlung mit den Händen, durch Akupressur mit den Fingern und durch das für die Wildgans typische Flattern, bei der die Hand aus dem Gelenk gedreht wird.

### **DVD mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen für Jedermann**

„Das wichtigste für mich war, dass Jeder die Übungen möglichst einfach selbst und ohne Kurs lernen kann, erklärt Snezana Galijas, „denn Trainer und Kurse sind in Deutschland rar. Ein wesentlicher Grund für die Erstellung der DVD. „Ich erkläre jede einzelne Übungssequenz der Wildgans Typ 1 optisch und verbal sehr detailliert mit Nahaufnahmen, in Zeitlupe bzw. mit Standbildern. Die ersten Anwenderstimmen bestätigen dies, z.B. von einer langjährigen Wildgans-Anwenderin: „Für den Anfänger ist die DVD eine große Unterstützung beim Einüben der Bewegungsabläufe. Für den Fortgeschrittenen stellt sie eine gute Möglichkeit der Auffrischung und Kontrolle dar.“

Inhalt:

**DVD mit 55 Minuten Laufzeit:** 1. Einführung, 2. 10 Minuten-Folge Wildgans Typ 1 komplett, 3. Optische Erklärung der Energiepunkte, 4. Einzelübungen 1-64 mit Kapiteln zur gezielten Navigation, Abklopfübung;

**16-seitiges Booklet** mit Hintergrundinformationen, Foto der Meridiane, Anwendungsgebiete in der Traditionellen Chinesischen Medizin, Wirkweise pro Einzelübung, Checkliste mit Tipps zur leichteren Umsetzung, Infos zur Person+Ausbilder

Snezana Galijas ist Qi Gong Practitioner und treibt seit ihrem 9. Lebensjahr Sport. Die Wildgans Typ 1 hat sie 2005 beim chinesischen Arzt Dr. Weihong Yang gelernt. Sie ist Inhaberin einer Text- und PR-Agentur im Rhein-Main-Gebiet und betreibt Wildgans Qi Gong aus Überzeugung zur Erhaltung ihrer Gesundheit, Beweglichkeit und (geistigen) Fitness.

Weitere Informationen und Bestellungen unter <http://www.wildgans-qigong.de>

Kontakt:

Snezana Galijas – Tel. 06182 99 39 844 – 0171 81 84 099 - [mail@wildgans-qigong.de](mailto:mail@wildgans-qigong.de) – [www.wildgans-qigong.de](http://www.wildgans-qigong.de)