



## INDIVIDUELL - WIRKUNGSVOLL - ZIELORIENTIERT

### Medizinisches Qigong

Stärkt die innere Mitte, hält geschmeidig, jung und vital

Qigong steht in der chinesischen Medizin für eine den Körper durchfließende Energie, die ihm Kraft und Vitalität verleiht.

Qigong regt über spezielle Bewegungen, über die Haltung und die Atmung, die Lebenskraft im Körper an. Es stärkt die innere Mitte, hält geschmeidig, jung und vital.



Wer das Leben auch im Alter noch genießen möchte, für den bietet Qigong die richtigen Perspektiven.

Es fördert die Beweglichkeit aller Gelenke, verbessert die Muskelkraft und Kondition und kommt ohne die im Sport zu beklagenden Verschleisserscheinungen aus.

## WAS IST QIGONG?

### Was ist Qi?

Das chinesische Wort „Qi“ kann mit Atem, Gas, Luft, Geruch etc. übersetzt werden.

Nach alter chinesischer Auffassung ist es die Lebensenergie Qi die allen Körperfunktionen übergeordnet ist und alle Veränderungen verursacht.

Qi ist ein grundlegendes Element in und aus der Natur und eine Grundsubstanz des Körpers.

Alle Entstehens- und Vergehensprozesse kommen von der Lebensenergie Qi. Auch das Dasein des Menschen ist von Qi verursacht.

### Was ist Gong?

Man kann ‚Gong‘ als Fähigkeit, Fertigkeit, Ausdauer, Mühe, Arbeit, beharrliches Üben etc. verstehen.

### Was bewirkt Qigong?

Regelmässig Qigong geübt stabilisiert die Gesundheit, beugt Krankheiten vor, baut Stresserscheinungen ab und entspannt, fördert die Beweglichkeit und verlängert das Leben.

Qigong wirkt auf der körperlichen und auf der psychischen Ebene.

### Was ist Qigong?

Qigong ist eine traditionelle Methode zum Trainieren und Pflegen des eigenen Körpers und des Bewusstseins. In der therapeutischen Arbeit wird das Medizinische Qigong als aktive und ganzheitliche Heilmethode zur Aktivierung, Vorbeugung und Stärkung der Selbstheilungskräfte eingesetzt.

Qigong ist die Benutzung der inneren Aufmerksamkeit, die Vereinigung von bewusster und körperlicher Bewegung. Durch diese Vereinigung wird die Gesundheit verbessert und besondere Fähigkeiten sowohl bewusstseinsmässiger wie körperlicher Natur entwickelt.

## Ursprung des Qi

### Das vorgeburtliche, angeborene Qi

Die erste Quelle ist das Essenz-Qi. Es wird in den Nieren gespeichert und von den Eltern auf das Kind übertragen.

### Das nachgeburtliche, erworbene Qi

Die zweite Quelle ist das Nahrungs-Qi, welches durch Milz und Magen der Nahrung entzogen und umgewandelt wird.

**Die dritte Quelle** ist das natürliche Luft-Qi bzw. reines Qi aus der Natur. Es wird durch die eingeatmete Luft aufgenommen.

## Über mich

Mein Name ist Andrea Schaugg. Ich bin 1958 in Tettngang geboren und in Kressbronn aufgewachsen. Nach der Schulausbildung und dem Abschluss zur Arzthelferin folgten einige Auslandsaufenthalte.

Im Jahre 1992 absolvierte ich mein Staatsexamen zur Physiotherapeutin in Berlin. Im Anschluss folgte eine vierjährige Ausbildung in chinesischer Medizin, Tuina Therapie, Moxa/Wärmepunktur und Medizinischem Qigong bei Frau Li Qi Duan in Berlin, 1991-1995.

Seit 1994 praktiziere ich Zenkörpertherapie und Triggerpunkttherapie nach Simon/Travell. Seit 2000 Manuelle Therapie und seit 2002 Manuelle Lymphdrainage. Danach folgten Ausbildungen in Akupunkturmassage APM/ESB/ORK nach Radloff und AMM & TCM Therapie.

## Kontakt

### Andrea Schaugg



Therapeutin für  
Physiotherapie und Chinesische Medizin TCM

D-78315 Radolfzell

**Telefon: 0 175 80 98 057**

E-Mail: [kontakt@schaugg.eu](mailto:kontakt@schaugg.eu)

Web: [www.schaugg.eu](http://www.schaugg.eu)

## Funktion der Lebensenergie Qi

- Qi hat eine treibende Kraft. Es ist die Quelle aller Bewegungen im Körper und begleitet jede Bewegung.
- Qi hat eine Wärmefunktion. Es reguliert die Körpertemperatur und ist Quelle für die Wärme im Körper.
- Qi hat eine Abwehrfunktion, es schützt den Körper und hilft dem Immunsystem, äussere Einflüsse abzuwehren.
- Qi hat eine Kontrollfunktion über die Körpersubstanzen, d.h. es regelt, beherrscht und bewahrt die Essenzen und Körpersäfte im Organismus.
- Qi ist die Quelle harmonischer Umwandlung im Körper.



Die Bewegung von Qi fördert Formen.  
Die Bewegung von Formen fördert Leben.  
Ist Qi gesammelt entsteht Leben.  
Ist Qi zerstreut tritt der Tod ein.

## Was Sie erwartet

Neben klassischer Physiotherapie, Manueller Therapie, Lymphdrainage und Triggerpunktbehandlung liegt mein Arbeitsschwerpunkt in der AMM & TCM Therapie und Akupunkturmassage nach Radloff mit östlichen Energielehren und westlichen, manualtherapeutischen Techniken.

Im Vorfeld werden Sie von mir befragt, um die meist komplexen Zusammenhänge umfassend zu berücksichtigen. Zur Befunderhebung nutze ich oft das Ohr, welches genaue Rückschlüsse auf Ihren aktuellen energetischen Gesundheitszustand liefern kann. Gemeinsam wählen wir die für Sie wirkungsvollste Behandlungsmethode.

Nach einer Behandlung sollten Sie sich Zeit nehmen und nachruhen sowie körperlich anstrengende Arbeit für einige Stunden meiden.

Die Methoden der chinesischen Medizin nutzen die körpereigenen Systeme (Aktivierung der Selbstheilung/Innerer Arzt) und blockieren selbst keine Krankheitsprozesse. Das was uns krank macht wird nicht direkt eliminiert, ohne dabei die Ursache zu berücksichtigen; wie z.B. eine Schmerztablette den Schmerz wegnimmt.

*„Jede Veränderung ist eine gute Veränderung.“*

*„Ohne Gesundheit können sich Wissen und Kunst nicht entfalten, vermag Stärke nichts auszurichten, und Reichtum und Intelligenz liegen brach.“*

Herophilos (um 335 v. Chr.)

## Weitere Therapieangebote

Manuelle Therapie ~ Manuelle Lymphdrainage ~ Triggerpunktbehandlung  
Krankengymnastik nach PNF ~ Tuina Therapie ~ Moxa/Wärme ~ Qigong  
Akupunktur Massage nach Radloff ~ Wirbelsäulen-Gelenk-Behandlung



*„Der einzig wirklich wichtige Therapeut ist der Mensch selbst.“*