



Qi Gong als Teil der krebs_vorsorge_nachsorge

8 Abende – Beginn im Jänner 2021

www.netzwerkkrebs.at

Qi Gong ist eine über Jahrtausende gewachsene, aus China stammende Methode zur Pflege und Kultivierung von Körper und Geist.

Der Begriff „Qi Gong“ setzt sich aus zwei chinesischen Schriftzeichen zusammen.

氣功

Qi bedeutet Energie aber auch Atem. Alles was existiert, ist von Qi durchdrungen und solange gesund, als sich Qi in den Dingen bewegt und sich seinen Gesetzmäßigkeiten entsprechend wandelt.

Für das Wort „Gong“ gibt es unterschiedliche Interpretationen.

Zum einen verstehen wir darunter „*Mühe und den Fleiß, um irgendetwas zu erlernen*“ und zum anderen „*Der den Himmel (Yang = das Bewegte) und die Erde (Yin = das Ruhende) versteht, ist in der Lage, die wahre Macht der Kräfte zu nutzen.*“

Aus diesem Verständnis heraus, haben sich über die Jahrhunderte viele verschiedene Stilrichtungen entwickelt, die trotz ihrer Vielfalt einige Komponenten gemeinsam haben:

- die meditative Versenkung
- die bewusste Atemführung und
- die aufmerksame Körperhaltung / - bewegung

In der traditionellen chinesischen Medizin wird Qi Gong schon sehr lange als Teil der aktiven

Patientenbetreuung eingesetzt. Es geht dabei um die Linderung von Krankheiten, die Beschleunigung von Gesundungsprozessen, die Rehabilitation und die Prävention.

Schwerpunkt dieses Kurses: „**6 Harmonien – 6.Serie**“

[netzwerk]

krebs_vorsorge_nachsorge

Leitung: Mag. Heinz Peter Steiner
Lehrtrainer für Qi Gong und
Bernadette Reier (Qi Gong Lehrerin)

Für: Betroffene, Pflegepersonal,
ÄrztInnen, TherapeutInnen,
Angehörige, Interessierte

Termine:

8 Abende 19.30 – 20.30 Uhr
(13.01./20.01./27.01./03.02./10.02./
17.02./24.02./03.03.2021)

Kosten:

€ 120,00 für die 8 Abende pro Person

Ort: netzwerk

krebs_vorsorge_nachsorge 6020
Innsbruck, Prandtauerufer 2/2

Anmeldung bitte bis
10.Jänner 2021 tel:
0512/287 288 e-mail:
netzwerk-krebs@gmx.at
www.netzwerkkrebs.at