

# Qi Gong und Psyche

8 Abende

[www.netzwerkkrebs.at](http://www.netzwerkkrebs.at)

Die moderne Medizin konnte in den letzten Jahren klar belegen, dass viele unserer heutigen Krankheiten psychosomatisch bedingt oder dadurch sogar verstärkt werden. Gerade deshalb wäre es wichtig, Bausteine im Lebensalltag zu integrieren, die diesen Veränderungen entgegenwirken können.

Die chinesische Medizin beschäftigt sich schon sehr lange mit dieser Problematik und Qi Gong stellt dabei eine sehr gute Möglichkeit dar, das innere Gleichgewicht wieder herzustellen.

Qi Gong ist eine über Jahrtausende gewachsene, aus China stammende, Methode zur Pflege und Kultivierung von Körper und Geist. Denn aus Sicht der traditionellen chinesischen Medizin kann Gesundheit nur dann vonstatten gehen, wenn wir dafür sorgen, dass es uns sowohl auf der körperlichen als auch auf der psychischen Ebene gut geht.

Im Rahmen dieser Veranstaltung werden einfache Atem- und Bewegungsübungen vorgestellt, die ihnen helfen können, diesen Kreislauf zu durchbrechen.

Handeln Sie jetzt, denn je weiter Sie sich im Kreislauf der Überlastungen verfangen, desto schwieriger wird es, dieses Feld wieder zu verlassen.

Denn das Beste, das allen passieren kann, die regelmäßig üben: Sie wachen auf und sind gesund!

## **Schwerpunkt dieses Kurses: Qi Gong und Psyche**

**Leitung:** Mag. Heinz Peter Steiner (Qi Gong Ausbilder) und Bernadette Reier (Qi Gong Lehrerin)

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

**Termine:**  
8 Abende 19.00 – 20.00 Uhr

**Kosten:**  
€ 165,00 für die 8 Abende pro Person

**Ort:**  
netzwerk krebs\_vorsorge\_nachsorge, 6020 Innsbruck, Prandtauerufer 2/2

**Anmeldung**  
tel: 0512/287 288  
e-mail: [netzwerk-krebs@gmx.at](mailto:netzwerk-krebs@gmx.at)  
[www.netzwerkkrebs.at](http://www.netzwerkkrebs.at)