

(Zhineng) QiGong – Was ist das?

Frei übersetzt bedeutet Zhineng QiGong: Das weise, intelligente Arbeiten, um sich das Potenzial der Lebensenergie zu Nutzen zu machen.

Die Methode beinhaltet langsame, meditative Bewegungs- und Konzentrationsübungen. Diese ruhigen und fließenden Bewegungsabläufe sind leicht erlernbar und können sowohl im Stehen, Sitzen, Liegen oder in der (gedanklichen) Vorstellung durchgeführt werden. Zhineng QiGong wird erfolgreich in Stressprävention und im Stressmanagement eingesetzt. Es unterstützt Sie dabei, Ihr inneres Gleichgewicht zu stabilisieren und zu harmonisieren. Im Mittelpunkt steht immer das persönliche Wohlbefinden.

Die Übungen sind für Menschen jeden Alters geeignet und können auch von Betroffenen mit chronischer Erkrankung, bzw. motorischer Einschränkung gut vollzogen werden. Vorausgesetzt wird lediglich die Bereitschaft, etwas Neues auszuprobieren.

Im Workshop lernen Sie verschiedene Bewegungsformen sowie Wahrnehmungsübungen kennen und erhalten Tipps, wie Sie Ihre Lieblingsübung in den Alltag integrieren könnten. Daneben findet sich auch ausreichend Zeit zum Erfahrungsaustausch.

Zielgruppe:

Menschen mit chronischer Erkrankung und deren Angehörigen
Neulinge und QiGong-Erfahrene sind herzlich willkommen.

Ort:

Drs. Amode Saal, Stiftung Juliusspital Würzburg
Klinikstr. 10, 97070 Würzburg

Die Räumlichkeiten sind barrierefrei und über den Eingang des Juliusspital Altenheims zu erreichen.

Termin:

Samstag, 29.06.2019, 10 - 16 Uhr



Referentin:

Carina Schimmel, QiGong Lehrerin

Kosten: 20,- € (inkl. Mittagsimbiss)

Anmeldung:

Bitte melden Sie sich schriftlich mit dem beigefügten Anmeldeformular bis zum **24.06.2019** an.

Anmeldung und Information:

Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke DGM
Sozialberatung, Angelika Eiler
Institut für Humangenetik
Biozentrum Am Hubland, 97074 Würzburg
Tel. 0931 318-4074 oder eiler@dgm-bayern.de

Hinweis: Das Angebot richtet sich an Menschen mit chronischen Erkrankungen aller Art und ihre Angehörigen. Die Anmeldung erfolgt nur aus organisatorischen Gründen über die DGM.

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zum QiGong Workshop am 29.06.2019 an:

Name:

Straße:

PLZ, Ort:

Geburtsdatum:

Telefon:

E-Mail:

Datum, Unterschrift

Deutsche Gesellschaft für
Muskelranke (DGM)
Frau Eiler
Institut für Humangenetik
Biozentrum Am Hubland
97074 Würzburg

Es laden ein:



Psychosoziale
Krebsberatungsstelle



Zuhören. Begleiten. Helfen.



Zentrum für
Aphasie & Schlaganfall
Unterfranken



Psychosoziale Beratungs-
stelle für Mukoviszidose-
patienten und deren
Angehörige



Deutsche Gesellschaft für Muskelranke (DGM)
- Landesverband Bayern e.V. -



Bayern e.V.



Hilfen für alte Menschen im Alltag

Ein Zusammenschluss im Arbeitskreis
„Beratungsstellen für Menschen
mit chronischer Erkrankung in Würzburg“

WORKSHOP

(Zhineng) QiGong



Zhi	-	Weisheit
Neng	-	Potential
Qi	-	Lebensenergie
Gong	-	Übung, Arbeit

**Für Menschen
mit chronischer Erkrankung
und deren Angehörige**

Sa, 29.06.19, 10 - 16 Uhr

Julius-Spital, Drs. Amode Saal