

## Kursangebot Onlinekurs

### Qi Gong bei chronischem Erschöpfungssyndrom

Ein chronischer Erschöpfungszustand entsteht manchmal als Folge von Infektionskrankheiten, wie Covid-19, Grippe oder Pfeifferschem Drüsenfieber, chronisch entzündlichen Erkrankungen oder Krebs. Die körperliche Belastbarkeit und die Trainingsmöglichkeiten sind dann oft stark eingeschränkt.

Mit unserem Online-Kurs wollen wir dieser Symptomatik entgegenwirken und aus Sicht der Chinesischen Medizin folgendes erreichen:

- Aufbau und Mobilisierung des Qi, der Lebensenergie
- Nähren des Yin, der substanzialen Reserve

Einfache bewegte Übungen: Selbstmassagen und Klopfübungen aktivieren Akupunkturpunkte und Leitbahnen (Meridiane). Diese Übungen dienen dem Aufbau von Qi, der Lebensenergie, und damit der Kräftigung und Mobilisierung.

Stille Übungen: ohne äußerlich sichtbare Bewegung wird dabei nur mit Atmung und Vorstellungskraft gearbeitet. Hierdurch wird aus Sicht der Chinesischen Medizin das „Yin genährt“, d.h. die substanziale Energiereserve des Körpers wird aufgefüllt.

<b>Termine</b>	vom 18.04.-27.06.2024 donnerstags von 16.15-17.00
<b>Kursleitung</b>	Dr. med. Anna Mietzner, Beate Müller
<b>Kosten</b>	100.- €
<b>Information</b>	030-450 529 083 <a href="http://www.seminarzentrum-integrative-medizin.de">www.seminarzentrum-integrative-medizin.de</a>



**SEMINARZENTRUM**  
für PRÄVENTION und  
INTEGRATIVE MEDIZIN e.V.

Die von uns empfohlenen Gesundheitstrainings richten sich an Menschen, die ihre Gesundheit verbessern möchten. Wir arbeiten dazu mit einem Netzwerk ausgewiesener Dozenten und Gesundheitstrainer, die diese Kurse durchführen.

## Information und Anmeldung

**Tel. 030-450 529 083**

Alle Übungen sind auch für Anfänger\*innen gut zu erlernen; sie können im Stehen, im Sitzen und teilweise auch im Liegen geübt werden. Je nach Symptomatik können sie individuell variiert und angepasst werden.

Termine ab dem 18.04.2024

10 Einheiten a 45 Minuten über 10 Wochen

Über den QR Code erhalten Sie weitere Hintergrundinfos:



Seminarzentrum für Prävention und Integrative Medizin e.V.

Luisenstraße 57

D-10117 Berlin

Tel. 030-450 529 083

Fax 030-450 529 934

[info@seminarzentrum-integrative-medin.de](mailto:info@seminarzentrum-integrative-medin.de)