

Was bedeutet der Name

Guo Lin-Qi Gong ist eine in China entwickelte Methode des medizinischen Qi Gong und gehört zur Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Qi Gong bedeutet Pflege der Lebensenergie. Die chinesische Großmeisterin Frau Guo Lin entwickelte über mehrere Jahrzehnte wirksame Geh- und Qi Gong-Übungen, die sie mit einer besonderen Atemtechnik, der sogenannten Windatmung verknüpfte. Es entstanden nach ihrem Prinzip „rund, weich, weit“ Übungsabfolgen, die entgiften, stärken und harmonisieren.

Was erwartet sie

Für ihre jeweilige Situation wird ein persönliches Programm zusammengestellt. Sie üben im Liegen, Sitzen, Stehen und während Sie gehen. Gehen bedeutet hierbei: Rhythmische Schrittfolge und sinnvolle Atemregulierung entspannt den Körper und bringt Gedanken zur Ruhe.

Was werden Sie erreichen

- Sie steigern ihre Aufmerksamkeit für Ihren Körper und ihre Bedürfnisse.
- Sie steigern ihre körperliche Beweglichkeit
- Sie stärken ihre Abwehrkräfte
- Sie sammeln wertvolles Qi (Lebensenergie)
- Sie bewegen Qi in Ihrem Körper
- Sie speichern Qi in Ihrem Körper
- Sie harmonisieren Ihren Geist
- Sie erleben den wohltuenden Rückhalt Gleichgesinnter in einer Gruppe
- Sie nehmen selbst den größten Einfluss auf Ihre Gesundheit
- Sie können Vorbild für andere Menschen werden.

Die hohe Wirksamkeit der Übungen bei Krebserkrankungen ist seit langen Jahren wissenschaftlich bestätigt und in die Liste der medizinischen Qi Gong-Übungen aufgenommen.

Guo Lin Neues Qi Gong

Kursbeginn: Termine auf Anfrage / www.bayerische-krebsgesellschaft.de

Bitte mitbringen: Decke, evtl. Isomatte, leichte Turnschuhe (rutschsicher), Getränk

Ort: Kindergarten Herz Jesu
Sprengstr. 7, 85051 Ingolstadt

Kursleitung: Heike Herrle

Geprüfte Lehrerin Guo Lin Neues Qi Gong

Kursgebühr: auf Anfrage / abhängig v. d. Dauer des Kurses

Die Kursgebühr bitten wir auf folgendes Konto zu überweisen:

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Ing.

Konto: 531 66 302

IBAN: DE93 72150000 0053166302

BIC: BYLADEM1ING

Verwendungszweck: Guo Lin / Datum

Wir weisen Sie darauf hin, dass die Kursteilnahme auf eigene Verantwortung erfolgt.

Die Bayerische Krebsgesellschaft e. V. übernimmt keine Haftung.

„Der Widerhall des Qi ist lebendige Bewegung.“

HSIEH-HO



Kursleiterin Heike Herrle

Informationen und Anmeldung

Weitere Informationen zu diesem Kurs und unserem Veranstaltungsprogramm erhalten sie in der Psychosozialen Krebsberatungsstelle Ingolstadt. Zu den Kursen bitten wir um **verbindliche schriftliche oder telefonische Anmeldung.**

Veranstalter

**Psychosoziale Krebsberatungsstelle
Ingolstadt
der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.
Levelingstraße 102
85049 Ingolstadt**

Tel: 0841/220 50 76-0

Fax: 0841/220 50 76-20

kbs-ingolstadt@bayerische-krebsgesellschaft.de

www.bayerische-krebsgesellschaft.de

Sie erreichen uns:

Mo. – Fr. 9.00 – 12.00 Uhr
Di. 14.00 – 18.00 Uhr
Do. 14.00 – 16.00 Uhr

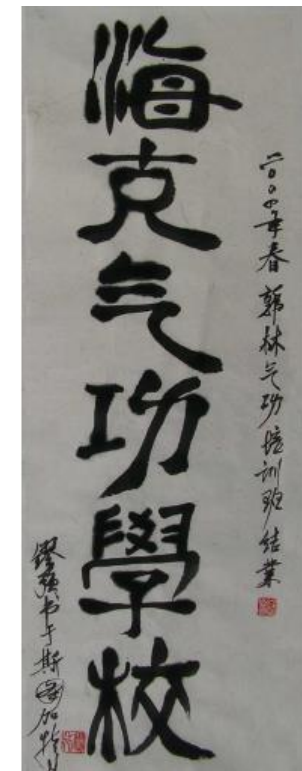
Spenden und Mitgliedschaft

Unsere Arbeit wird nur teilweise durch öffentliche Fördergelder finanziert. Daher sind wir auf die Unterstützung durch Spenden und Mitgliedsbeiträge angewiesen.

**Wir freuen uns über jede Spende.
Spenden an uns sind steuerbegünstigt.**

 BAYERISCHE
KREBSGESELLSCHAFT E.V.

**Guo Lin
Neues Qi Gong**



Kursangebot für Betroffene