

## Guo Lin Neues Qi Gong für an Krebs Erkrankte

... ist eine in China entwickelte und staatlich anerkannte Methode des medizinischen Qi Gong als Weg zur Selbsthilfe bei onkologischen und chronischen Erkrankungen auf Basis der Traditionellen Chinesischen Medizin.

„Qi Gong“ bedeutet Pflege der eigenen Lebensenergie. Seit 2021 ist Qi Gong im Deutschen Leitlinienprogramm Onkologie (Komplementärmedizin bei onkologischen Patient:innen) empfohlen.

Die chinesische Großmeisterin Frau Guo Lin entwickelte über mehrere Jahrzehnte wirksame Geh- und Qi Gong-Übungen. Es entstanden nach ihrem Prinzip „Rund, Weich, Weit“ Übungsabfolgen, die regenerieren, stärken und harmonisieren.

Im Kurs geben Selbstmassagetechniken, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen sowie Wissenswertes zum Thema weitere Möglichkeiten an die Hand. Wir üben im Sitzen, Stehen und Gehen.

Gehen bedeutet hierbei: Rhythmische Schrittfolge und sinnvolle Atemregulierung entspannt den Körper und bringt die Gedanken zur Ruhe. Die Basisübungen werden gemeinsam gelernt. Wir wollen die aktuelle Situation am Übungstag als Grundlage für die Stunde berücksichtigen.

## Was kann ich erreichen

- Ich stärke meine Abwehrkräfte
- Ich steigere meine Beweglichkeit, Koordination und Kraft
- Ich entspanne mich körperlich und harmonisiere mein Befinden
- Ich erhöhe meine Aufmerksamkeit für meinen Körper und meine Bedürfnisse
- Ich sammle, bewege und speichere wertvolles Qi - meine Lebenskraft
- Ich erlebe den wohltuenden Rückhalt und Austausch in der Gruppe

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](http://www.bayerische-krebsgesellschaft.de)

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

**Kursort:** Kindergarten Herz Jesu, Sprengstr. 7, 85051 Ingolstadt

**Kursleitung: Heike Herrle**  
Geprüfte Lehrerin Guo Lin Neues Qi Gong

**Kursgebühr:** 60,-- Euro

**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/ Kursdatum

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

## 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](http://www.bayerische-krebsgesellschaft.de)

Sie erreichen uns:

Mo. Mi. Do. 9.00 – 13.00 Uhr

Di. 13.00 – 18.00 Uhr

Fr. 9.00 – 12.00 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**

**Guo Lin  
Neues Qi Gong**



Kursangebot für Betroffene