

## Kursleitung



### Dagmar Redweik M.Sc.

Qigong-Lehrkraft für Gesundheitsförderungs- und Präventions-Maßnahmen

## Termine

Di 9.1. – 26.3. Bewegungstreff: 17:00 – 18:00 Uhr  
Mi 10.4. – 27.6. Elternschule: 17:30 – 18:30 Uhr  
Do 11.4. – 27.6. Bewegungstreff: 9:00 – 10:00 Uhr  
Jeweils 10 x 60 Minuten

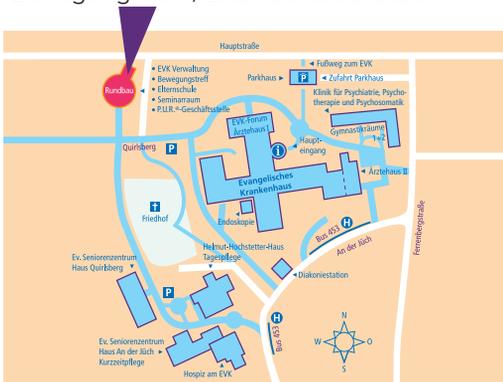
## Infos und Anmeldung

[https://pur.evk-gesund.de/  
programm/kursprogramm](https://pur.evk-gesund.de/programm/kursprogramm)



## Veranstaltungsort

Rundbau Quirlsberg 3,  
Bewegungstreff / Elternschule 8. Stock



### PUR

Quirlsberg 3 (Rundbau)  
51465 Bergisch Gladbach  
Tel: 02202 122 – 7300  
Fax: 02202 122 – 1207  
E-Mail: [pur@evk-gesund.de](mailto:pur@evk-gesund.de)

# Quirlsberg

Prävention & Rehabilitation

## Qigong

Kursangebot für Patientinnen  
mit Brust- oder Genital-  
krebserkrankung



# Qigong

Qigong wird seit Tausenden von Jahren praktiziert und ist ein wesentlicher Bestandteil im ganzheitlichen Ansatz der Chinesischen Medizin (TCM). Es ist eine meditative Bewegungskunst, die Atmung, Geist und Körper reguliert. Durch den Ausgleich von Yin und Yang dient Qigong der Prävention und Gesundheitspflege und kann auch therapeutisch eingesetzt werden.



Qigong schenkt Ruhe und Gelassenheit, reduziert das persönliche Stressempfinden, weckt ein positives Lebens- und Körpergefühl, baut Unzufriedenheit ab und bringt Körper, Geist und Seele wieder in Balance.

Regelmäßiges Üben wirkt sich nachweislich positiv auf das Herz-Kreislauf- und das Immunsystem aus. Deshalb ist es auch für Patient:innen mit Vorerkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems und der Atemwege bestens geeignet. Darüber hinaus hilft Qigong mit seinen sanften und gezielten Atem- und Energieübungen Verspannungen zu lösen, es trainiert Koordination und Kraft und verbessert Gleichgewicht und Beweglichkeit.

Wissenschaftliche Untersuchungen in der Onkologie haben zudem gezeigt, dass Qigong die Lebensqualität von Patient:innen während und nach einer

onkologischen Therapie verbessert. Zudem können Ein- und Durchschlafstörungen mit Qigong ergänzend therapiert und eine Fatigue (Erschöpfungssyndrom) gelindert werden. Kognitive Funktionen wie Aufmerksamkeit und Konzentration werden gestärkt und selbst bei depressiven Verstimmungen und Ängsten kann der Einsatz von Qigong hilfreich sein.

Qigong erfordert keine besonderen Vorkenntnisse oder Fähigkeiten und kann von Menschen mit unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen erlernt werden. Beim Qigong geht es nicht darum, bestimmte Leistungen zu erbringen. Vielmehr werden Körper und Geist harmonisiert, die eigenen Energien, Ressourcen, Selbsthilfe- und Selbstheilungsfähigkeiten werden aktiviert. Die erlernten Übungen lassen sich leicht in den Alltag integrieren.

**Qigong steht für:**

**Qi**

Lebensenergie  
+ Shen (Geist)  
+ Jing (Feinstoffliches)

**Gong**

das Üben dieser  
drei Aspekte

**Teilweise Kursgebührenerstattung durch die Krankenkasse möglich – bitte fragen Sie vorher dort nach.**