



## GESUNDHEITZENTRUM FÜR FRAUEN UND ELTERNSCHULE

# Guolin Qigong

NEUER KURS AB 23. JANUAR 2020



**MODERNE MEDIZIN  
IM EINKLANG MIT DER FRAU**

**Klinik für Frauenheilkunde**

Ärztlicher Direktor: Prof. Dr. med. I. Juhasz-Böss



ALLE TERMINE  
FINDEN SIE HIER:



**Gesundheitszentrum für Frauen  
der Klinik für Frauenheilkunde**  
Hugstetter Straße 55  
79106 Freiburg

Weitere Termine und aktuelle Kurse finden Sie auf  
[www.uniklinik-freiburg.de/frauenheilkunde/  
gesundheitszentrum-fuer-frauen-und-elternschule.html](http://www.uniklinik-freiburg.de/frauenheilkunde/gesundheitszentrum-fuer-frauen-und-elternschule.html)

**Stand bei Drucklegung**

Herausgeber: Universitätsklinikum Freiburg ©12/2019  
Redaktion: Klinik für Frauenheilkunde  
Gestaltung: Medienzentrum | Universitätsklinikum Freiburg  
Bilder: Universitätsklinikum Freiburg | © Monika Wisniewska - stock.adobe.com

Qigong ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin und wird schon seit über 1000 Jahren praktiziert. Es stellt eine wunderbare Verbindung von Bewegung, Atmung und Meditation dar. Die Übungen können unabhängig vom Alter und körperlichen Voraussetzungen praktiziert werden, da sie individuell angepasst werden. Indem entspannte Muskulatur auch eine Entspannung auf mentaler Ebene bewirkt, wird die Stressresilienz erhöht. **Der wichtigste Aspekt bei den Übungen ist immer das allgemeine Wohlbefinden.**

Erleben Sie mit leicht erlernbaren Übungen Entspannung und innere Ruhe. Die langsam und bewusst ausgeführten Bewegungen erhöhen die Aufmerksamkeit und die Achtsamkeit. Unterstützen Sie dabei aktiv Ihre Abwehrkräfte und Heilungskräfte.

Schwerpunkt des Kurses wird das medizinische „Guolin Qigong“ sein, das sich besonders durch das aufmerksame, rhythmische Gehen und die spezielle „Windatmung“ auszeichnet. Die Übungen haben ein vielfältiges Wirkungsspektrum und können der Gesunderhaltung, Stressreduktion und Entspannung dienen.

Auch begleitend zur Therapie kann Guolin Qigong sehr hilfreich sein. Studien haben gezeigt, dass die Nebenwirkungen einer Chemo- oder Strahlentherapie, wie z.B. Übelkeit und Fatigue, durch regelmäßige Übungen gemindert werden können.

Insgesamt trägt Qigong zur Verbesserung der Lebensqualität bei.



**Leitung:**  
Britta Herrmann,  
Zertifizierte Kursleiterin  
für Guolin Qigong,  
Dipl. Oecotrophologin



## Guolin Qigong 郭林新功

### **Kursbeginn:**

Donnerstag, 23.01.2020  
17.00 - 18.30 Uhr  
10 X 90 min.

### **Leitung:**

Britta Herrmann,  
Kursleiterin für Guolin Qigong,  
Dipl. Oecotrophologin

### **Ort:**

Gesundheitszentrum für Frauen und  
Elternschule, Klinik für Frauenheilkunde

### **Kosten:**

110 €

### **Information und Anmeldung:**

gesundheitszentrum-frauen@  
uniklinik-freiburg.de  
oder per Telefon 0761 270-31010  
(Mo, Di, Fr: 9-10 Uhr und Mi: 12-13 Uhr)

**BEZUSCHUSSUNG DURCH DIE  
KRANKENKASSE MÖGLICH**