



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

ALLE TERMINE
FINDEN SIE HIER:



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 © 2023
Redaktion: Klinik für Frauenheilkunde
Gestaltung: Medienzentrum | Universitätsklinikum Freiburg
Bilder: Universitätsklinikum Freiburg | © Monika Wisniewska - stock.adobe.com

GESUNDHEITSZENTRUM FÜR FRAUEN UND ELTERNSCHULE

Guolin Qigong

NEUER KURS AB 18. Januar 2024



**MODERNE MEDIZIN
IM EINKLANG MIT DER FRAU**

Klinik für Frauenheilkunde

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

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, 18. Januar 2024
17 - 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 - Fr: 9 - 10 Uhr

**DIESER KURS IST
ZERTIFIZIERT
UND WIRD VON
DER KRANKENKASSE
BEZUSCHUSST**