



Liebe Frauen,

neueste Studien zeigen, dass regelmäßiges Qigong zu einer signifikanten Reduktion von Fatigue (chronische Erschöpfung“ während oder nach einer Chemotherapie) führt. Außerdem hatte die regelmäßige Qigong-Praxis einen positiven Einfluss auf Depressionen und Schlafstörungen.

Die Qigong-Übungen sind einfach zu erlernen und bringen die Lebensenergie in Fluss. Sie haben positive Effekte auf Körper, Geist und Seele. Bewegung und Ruhe, Anspannung und Entspannung wechseln sich ab. Ihr könnt wieder Stabilität und Leichtigkeit erfahren und Abstand finden zu belastenden Gefühlen und Gedanken.

Außerdem dienen die Qigongübungen der Entspannung, der Gesunderhaltung, dem Stressabbau, erhöhen die Konzentrationsfähigkeit, fördern einen erholsamen Schlaf, die Langlebigkeit, die Selbstheilungskräfte. Besonders wenn wir älter werden, ist es wichtig, das erworbene Immunsystem, die Muskeln Knochen und Sehnen zu stärken, und dies tun wir mit den Übungen.

Ein neues Qigongseminar wird ab dem 06.05. bis zum 01.07.2024 stattfinden, jeweils montags von 18 – 19:30 Uhr, 8 Kurseinheit à 90 Minuten im Marien-Hospital Bonn , das Seminar wird gemäß §20 als Präventionsmaßnahme von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.
Kursgebühr 144 Euro.

Am Ende des Seminars stelle ich bei regelmäßiger Teilnahme eine Teilnahmebescheinigung aus, die ihr dann bei eurer Krankenkasse einreichen könnt.

Bitte überweist mir die Kursgebühr auf folgende Bankverbindung:

Sabine Piegeler, IBAN: DE68 6609 0800 0005 7385 04
Badische Beamtenbank, Verwendungszweck: Qigong

Für weitere Information stehe ich gerne zur Verfügung: Sabine Piegeler (01573 75 79669) info@qigongseason.de

Ich würde mich freuen, mit Euch Qigong zu üben.
Bis dahin.

Herzliche Grüße
Sabine Piegeler