

Qigong 氣功

Gesundheitsfördernde Übungen der TCM

Einführungskurs

Seit über 2000 Jahren ist Qigong ein zentraler Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Es umfasst Bewegungs- und Ruheübungen, die mit der Atmung kombiniert werden und den Fluss der Lebenskraft (des Qi) im Körper fördern. Die Abwehrkräfte können gestärkt und die Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Beim Üben stellt sich eine körperliche und seelische Entspannung ein, die hilft, innerlich zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu tanken. Die geistige Sammlung und Vorstellungsbilder aus der Natur unterstützen die gesundheits-fördernden Wirkungen der Übungen zusätzlich.

Im Hinblick auf Krebserkrankungen wird Qigong präventiv, therapiebegleitend und zur Nachsorge eingesetzt. Dieser **Einführungskurs** vermittelt ausgesuchte Grundübungen des medizinischen Qigong. Es werden Übungen in Bewegung, im Sitzen und im Liegen erlernt sowie Selbstmassage (Akupressur). Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Zeit: mittwochs von 09:45 – 11:15 Uhr

Termine 2026	23. Sept.	21. Okt.	18. Nov.
	30. Sept.	28. Okt.	25. Nov.
	07. Okt.	04. Nov.	02. Dez.
	14. Okt.	11. Nov.	09. Dez.

Leitung: Dr. phil. Martina Darga, Sinologin, Mitglied der SMS – Internationale Gesellschaft für Chinesische Medizin, München

Ort: Gruppenraum der Psychosozialen Krebsberatungsstelle

Kosten: 110,00 € für 12 Termine
Der Kurs ist im Rahmen des Präventionsprogrammes der gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und wird bezuschusst.

Anmeldung: Psychosoziale Krebsberatungsstelle München
Bayerische Krebsgesellschaft e.V.
Nymphenburger Str. 21a, 80335 München
089 / 54 88 40 -20
kbs-muenchen@bayerische-krebsgesellschaft.de