

# Qigong 氣功

## Gesundheitsfördernde Übungen der TCM

### Aufbaukurs

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. In diesem **Aufbaukurs** werden schon erlernte Übungen weiter vertieft und neue Übungsreihen und Übungen im Sitzen und Liegen vermittelt. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

**Zeit:** mittwochs von 11:15 – 12:45 Uhr

|                         |                  |          |                 |
|-------------------------|------------------|----------|-----------------|
| <b>Termine<br/>2026</b> | <b>23. Sept.</b> | 21. Okt. | 18. Nov.        |
|                         | 30. Sept.        | 28. Okt. | 25. Nov.        |
|                         | 07. Okt.         | 04. Nov. | 02. Dez.        |
|                         | 14. Okt.         | 11. Nov. | <b>09. Dez.</b> |

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

**Ort** Gruppenraum der Psychosozialen Krebsberatungsstelle

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

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