

Herzliche Einladung zum Kurs „QiGong für Menschen mit und nach Krebs“



QiGong ist eine alte chinesische Praxis, die Bewegung, Atmung und Meditation kombiniert, um die Lebensenergie – das Qi – zu stärken und auszugleichen. Mit sanften Bewegungen, bewusster Atmung und Meditations-techniken fördert QiGong die Gesundheit, verbessert die Beweglichkeit und hilft dabei, Stress abzubauen. Auch während oder nach einer Krebserkrankung kann QiGong die Psyche stärken und dazu beitragen, mit Nebenwirkungen von Chemo- oder Strahlentherapie besser umzugehen.

Den 8-teiligen Kurs leitet **Irene Hewarth** (Foto). Sie ist Shaolin QiGong-Instructorin (www.shaolingigong.at) und Dipl. psych. Gesundheits- und Krankenpflegerin. Frau Hewarth unterrichtet die Grundbasis von QiGong und verschiedene, für die Gruppe passende QiGong-Übungen. Ziel des Kurses ist, dass die Teilnehmer*innen QiGong in ihrem Leben regelmäßig anwenden können.

**Termine: 14.10. | 28.10. | 4.11. | 11.11. |
25.11. | 2.12. | 9.12. | 16.12. jeweils von 17 bis 18:15 Uhr**

Ort: Gesundheitspark Barmherzige Schwestern Linz

Herrenstr. 54, 4020 Linz / 1. Stock - Seminarzentrum, Raum Gesundheit

Ermäßigte Teilnahmegebühr: 7 Euro pro Termin (vor Ort zu bezahlen)

Der Großteil der Kurskosten wird dankenswerterweise von der Selbsthilfe Darmkrebs – Verein für Darmkrebsinformation (www.selbsthilfe-darmkrebs.at) übernommen.

Maximale Teilnehmeranzahl: 15 Personen. Der Kurs kommt ab 8 Personen zustande.

Anmeldung bis 7. Okt.: www.reglist24.com/selbsthilfe-qigong od. 0732/7677-4580

Infos unter: www.ordensklinikum.at/selbsthilfe-treffen oder Tel. 0732/7677-4580

Wenn Sie regelmäßig über die Angebote der Selbsthilfegruppe informiert werden möchten, können Sie gerne den **Selbsthilfe-Newsletter** abonnieren: www.ordensklinikum.at/selbsthilfe-newsletter