

Qi Gong Kurse

Entspannung und Wohlbefinden für Patienten und Interessierte



Unter dem Motto:

„Das Gute pflegen und das Schwache stärken“

werden seit Jahrtausenden mit Qi-Gong einfache, langsame, fließende Bewegungsübungen gelehrt und praktiziert, die das Immunsystem stärken, Beschwerden lindern und das allgemeine physische und psychische Wohlbefinden steigern.

Ergänzt mit entspannender Musik, Selbstmassagen und Akupressur können die TeilnehmerInnen während der Qi-Gong Stunden lernen, was ihnen gut tut und wie sie dies im Alltag nutzen können.

Das kkm bietet folgende Qi-Gong Kurse an:

Qi-Gong für Menschen mit Bewegungseinschränkungen

Montags 10.00 - 11.00Uhr

Mittwochs 18.00 - 19.00Uhr

Qi-Gong für Menschen mit einer Krebserkrankung

(in Kooperation mit dem Tumorzentrum Rheinland-Pfalz)

Montags 17.00 - 18.00Uhr

Alle Kurse werden geleitet von Frau Hammer, Sozialberatung im kkm und Qi-Gong Lehrerin bei der Deutschen Gesellschaft für Qi-Gong (DQGG)

Jeder Kurs wird auf die Bedürfnisse der TeilnehmerInnen zugeschnitten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Information und Anmeldung bei:

Ruth Hammer, Sozialberatung Katholisches Klinikum Mainz (kkm),

Telefon: 06131 / 575 2116, E-Mail: sozialberatung-kkm@caritas-mz.de