

# Seminar

## Qigong in der Altenhilfe

### Sanfte Bewegungsförderung

#### **Inhalte:**

- Einführung in die Theorie des Qigong
- Einfache Übungen des Taiji-Qigong im Stehen und Sitzen
- Bewegung erfahren, Bewegung spüren
- Atem und Bewegung verbinden

#### **Zielgruppe:**

- Alle Mitarbeiter:innen aus der ambulanten oder stationären Pflege

#### **Was nehme ich mit für mich und meine Arbeit:**

- Beleben – Bewegen – Ausgleichen
- Sich finden – Zufriedenheit – Harmonie

Qigong ist ein wichtiger Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Im Einklang mit dem Atem wird Qi (unsere Lebensenergie) durch sanfte, fließende Bewegungen angeregt und harmonisiert. Davon profitieren wir vielfach: die Gelenke werden beweglich, die Muskulatur wird gestärkt, die Blutgefäße und Gewebe werden gepflegt, die Funktionen der inneren Organe werden reguliert, der Atem wird vertieft und wir finden zurück zu unserer inneren Ruhe und Kraft.

Das Seminar ermöglicht den Teilnehmer:innen, die Übungen sofort bei ihrer Arbeit anzuwenden und sie auch für sich selbst Zuhause zu praktizieren.

„Qigong erfüllt mit Leben. Es macht mich glücklich, diese heilsame Art der Bewegung weiterzugeben!“

---

<b>Lernbegleiterin:</b>	Heike Pflutschinger Heilpraktikerin und Nuad- und Qigong-Lehrerin, Dipl. Geoökologin
<b>Termin:</b>	05.10.2023 9:30 – 17:00 Uhr
<b>Ort:</b>	Seniorenzentrum Martha-Maria Tiergartenweg 3, 70174 Stuttgart
<b>Gebühr:</b>	195,00 € inkl. Verpflegung
<b>Veranstaltungs-Nr.</b>	23-16