



Regionales Schmerzzentrum - DGS Dresden

Dipl.-Med. T. Kupke, Dr.-med. D. Hettwer

Themenreihe „Übungen für Körper und Geist“

QiGong für Rückenschmerzpatienten



Anliegen

Nahezu jeder in unserer Gesellschaft ist von Rückenschmerzen betroffen. Rückenschmerz ist zu einer Art Volkskrankheit geworden. Das hat vielfältige Ursachen und führt in vielen Fällen zu einer Beeinträchtigung der Lebensqualität.

Der Kurs richtet sich an Alle, die selbst etwas zur Verbesserung ihrer Situation tun wollen. QiGong ist eine umfassende und sanfte Methode zur Stabilisierung der Gesundheit und Stärkung unserer Vitalität.

Durch die kleine Gruppe und die Auswahl der Übungen wird ein spezielles Einwirken auf die Rückenschmerzproblematik des Einzelnen möglich.

Die Übungen bewirken – eine regelmäßige Praxis vorausgesetzt – eine allgemeine Harmonisierung der körperinternen Abläufe. Die Stützmuskulatur im gesamten Rücken, ausgehend vom Becken,

wird gestärkt, der Beckenraum und Beckenboden sanft konditioniert. Durch Einbeziehung spezieller Atemrhythmen kann eine noch tiefergehende Wirkung erreicht werden. Es erfolgt eine Entspannung verspannter Bereiche und Schmerzen werden reduziert oder verschwinden. Fehlhaltungen können ausgeglichen werden.

Mit der Zeit des Übens entsteht mehr Flexibilität im Körper und eine verbesserte Wahrnehmungsfähigkeit für uns selbst. Wir erschließen uns eine neue Kraftquelle für die Anforderungen des Lebens.

Hintergrund

QiGong - etwa zu übersetzen mit „Die Fähigkeit, mit der Lebensenergie zu arbeiten“ oder „Kultivieren der Energie“, entstammt der Klassischen Chinesischen Medizin und hat eine mehrere Jahrtausende alte Geschichte. Gemeint sind Bewegungs- und Atemübungen mit meditativem Charakter und tiefgreifender Wirkung auf Körper und Geist.

Die Bewegungen der Übungen wurden im Laufe der Zeit immer weiter verfeinert und fließen langsam und leicht. Die Wirkung entfaltet sich durch regelmäßiges Tun bei gesammeltem, ruhigem Geist.

Ziele

Entwicklung von Achtsamkeit und Wahrnehmung für Spannungszustände und Blockierungen der Wirbelsäule

Erlernen bewußter Entspannung von schmerzhaften Strukturen zur Schmerzreduktion

Erlernen einer Methode zur langfristigen Tiefenstabilisation der Wirbelsäule und Entlastung betroffener Bereiche

Aufbau einer rückergerichteten Haltungs- und Bewegungsform

Kursdaten

Individuelle Betreuung in Kleingruppe von minimal 2 bis maximal 4 Personen

Anmeldeliste liegt in der Praxis aus - Bitte eintragen!

Kursort : Regionales Schmerzzentrum - DGS Dresden,
Cottbuser Str. 29, Dresden-Trachau

Kurszeiten : Kurs mit 10 Veranstaltungen a 60 Minuten
jeweils
Mittwochs von 15 bis 16 und von 16 bis 17 Uhr

Teilnahmebeitrag: 224 Euro /Person

weitere Informationen in der Praxis bei Herrn Kupke oder bei



Peter W. Peschel
Tel. 0 351 – 79 56 004 oder 0151 – 22 80 55 93
post@feuer-und-wasser-verbinden.de

www.feuer-und-wasser-verbinden.de