



## QiGong bei Unterbauchbeschwerden



### Anliegen

Unterbauchbeschwerden können vielerlei Ursachen haben und führen zu einer empfindlichen Beeinträchtigung der Lebensqualität der Betroffenen.

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 spezielle Auswahl und Zusammenstellung der Übungen entsprechend der Situation der Teilnehmerinnen wird es insbesondere wirksam bei Unterbauchbeschwerden. Die Übungen bewirken – eine regelmäßige Praxis vorausgesetzt – eine allgemeine Harmonisierung der körperinternen Abläufe. Der Unterbauch als unsere physische Mitte wird entspannt, die Stütz Muskulatur im unteren Rücken gestärkt und der Beckenraum und Beckenboden sanft

konditioniert. Durch Einbeziehung spezieller Atemrhythmen kann eine noch tiefergehende Wirkung erreicht werden.

Mit der Zeit des Übens entsteht eine verbesserte Wahrnehmungsfähigkeit für diesen Bereich und die wir erleben unsere Mitte (wieder) als ein wichtiges und kraftspendendes Zentrum.

## 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

Körperwahrnehmung und Entspannung des Unterbauches

Achtsamkeit und Finden eines gedanklichen Zuganges zu diesem Bereich

Erlernen einer Methode zur optimalen Ausrichtung und langfristigen Tiefenstabilisation von Becken, Beckenboden und unterem Rücken

Nachhaltige Schmerzreduktion

## 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 : Kursmodule mit je 10 Veranstaltungen a 60 Minuten  
jeweils  
Dienstags von 16 bis 17 Uhr

Teilnahmebeitrag: 224 Euro /Person

weitere Informationen in der Praxis bei Herrn Kupke oder bei

稽古

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

[www.feuer-und-wasser-verbinden.de](http://www.feuer-und-wasser-verbinden.de)