

Qi Gong

Sanfte Unterstützung bei Krebs während und nach der Behandlung



Online-Kurs über Zoom mit Uta Fuchs

ab 7. September 2022, jeden Mittwoch, 17 – 18 Uhr

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Übungen werden einzeln vorgestellt und wiederholt. In der Regel können die Bewegungen auch im Sitzen ausgeführt werden. Auch auf weitere körperliche Einschränkungen durch Krankheit und Behandlung, z.B. beim Heben der Arme, nehme ich stets Rücksicht.



Technische Voraussetzungen: Internetfähiger PC oder Laptop mit Kamera und Mikrofon. Sie erhalten von mir einen Zugangslink zum "Übungsraum" in Zoom, mit dem Sie schon vor der ersten Stunde ausprobieren können, wie das Programm funktioniert. Bitte haben Sie Verständnis, dass ich keine weitergehende technische Beratung leisten kann.



- ☯ Bei Bedarf: kostenlose Erst-Beratung per Telefon oder Mail
- ☯ Schnupper-Stunde: 5 Euro
- ☯ Regelmäßige Teilnahme: 40 Euro/Monat



Melden Sie sich bei Interesse direkt bei mir:
taichi@uta-fuchs.info

Etwas für sich selbst tun

Eine Krebs-Diagnose erlebt jede(r) Betroffene anders. Doch nach dem ersten Erschrecken wächst für viele ein ungewohntes Gefühl – plötzlich auf Hilfe angewiesen zu sein, und den Launen des Körpers ausgeliefert. Gerade dann ist es gut, wenn wir eine Möglichkeit finden, auch jetzt für uns selbst zu sorgen.

Ein sanfter Weg ist es, Qi Gong zu üben.

Qi Gong ist seit hunderten von Jahren ein wesentlicher Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Doch auch im westlichen Gesundheitssystem spielen die Bewegungsübungen längst eine wichtige Rolle als begleitende Therapie.

Meine Erfahrungen

Ich praktiziere Qi Gong und Tai Chi seit 2001 und habe verschiedene Formen bei Lehrern in Deutschland und in China erlernt. Seit 2011 gebe ich meine Erfahrungen in regelmäßigen Kursen weiter.

Über die Jahre spürte ich selbst immer wieder, wie hilfreich die Übungen aus dem Qi Gong in vielen Lebenssituationen sind. Ganz besonders erlebte ich das 2021 während und nach einer Chemo-Therapie.

Mein Angebot

Gern unterstütze ich Sie mit meinem Online-Kurs, wenn Sie sich jetzt in einer Krebsbehandlung befinden oder die Nachwirkungen verarbeiten wollen.

In diesem Kurs praktizieren wir gemeinsam einfache Übungen, die für unterschiedliche Bedürfnisse und Menschen jeden Alters geeignet sind.

- Es gibt Übungen, die uns sanft in Schwung bringen, wenn eigentlich die Kraft fehlt.
- Manche Übungen helfen uns, Verspannungen zu lösen und Stress-Gefühle abzubauen.
- Mit anderen können wir zur Ruhe finden. Sie helfen uns, das Grübeln für einige Zeit zu beenden und den Geist zu sammeln.

Hinweis: Dies ist ein Bewegungsangebot und kann eine psychotherapeutische Beratung oder eine Selbsthilfegruppe nicht ersetzen. Fragen Sie dazu bei Bedarf Ihren Onkologen oder Hausarzt.