

*Institut für
Therapien und
Rehabilitation*

QI GONG

**Empfohlen bei Erkrankungen von Lunge,
Herz und Kreislauf**



Sehr geehrte Patientin

Sehr geehrter Patient

Für Patientinnen und Patienten unserer Corona-Nachsorge, der ambulanten pulmonalen und kardialen Rehabilitation sowie weiterer Angebote unseres Institutes bieten wir Qi-Gong-Gruppenlektionen unter der Leitung einer erfahrenen Instruktorin an.

Programm

Qi Gong ist eine Methode der Traditionellen Chinesischen Medizin, TCM. Es handelt sich um eine Form von langsamen fließenden, ruhigen Körperübungen, kombiniert mit Atemtechniken und Entspannungsübungen. Qi Gong kann beitragen zur Stärkung von Körper und Geist, zur Vorbeugung von Krankheiten und wird im TCM eingesetzt zur Krankheitsbehandlung.

Kosten

Qi Gong wird im 10er-Abo zu CHF 200.- angeboten. Es können auch mehrere Abos hintereinander bezogen werden.

Einstieg

Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Vereinbaren Sie bitte einen unverbindlichen Schnuppertermin direkt mit Frau Marquart.

Qi Gong basiert auf drei Säulen

- ❶ Die Arbeit an der Körperhaltung (Tiao Xing)
- ❷ Die Arbeit mit der Atmung (Tiao Xi)
- ❸ Die Arbeit mit der Vorstellungskraft (Tiao Shen)

Qi Gong hat sich in den letzten Jahren auch in der westlichen Schulmedizin einen Namen gemacht, die Wirksamkeit wurde insbesondere bei Lungenerkrankungen und Erkrankungen von Herz und Kreislauf in klinischen Studien bestätigt.

KANTONSSPITAL WINTERTHUR

Brauerstrasse 15
Postfach
8401 Winterthur
Tel. 052 266 21 21
info@ksw.ch
www.ksw.ch

Kontakt/Anmeldung

Institut für Therapien und Rehabilitation

Maja Marquart

Herztherapeutin, Fachteam Kardio-Respiratorisch
Tel. 052 266 38 59 (donnerstags und freitags erreichbar)
maja.marquart@ksw.ch
