



Hospizdienst Wetterau
-Regionalgruppe der IGSL-Hospiz e.V.-



QIGONG in Zeiten von Abschied und Trauer

Ein Workshop für pflegende Angehörige und Trauernde

Samstag, den 23.11.2024 von 15.00 -16.30 Uhr

Ort: Hospizdienst Wetterau, Frankfurter Str.24, 61231 Bad Nauheim

In Zeiten der Pflege und des Abschieds naher Angehöriger kann Qigong als bewegte Form der Entspannung und Meditation Gefühle, wie Ängste, Sorgen, Trauer und die permanente Anspannung beruhigen, der Übende kann loslassen und in diesen Momenten der inneren Ruhe wieder Kraft und Zuversicht finden.

Qigong ist ein wichtiger Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin und kann von jedem, egal welchen Alters, geübt werden.

Dabei sollen die Bewegung und der Atem wieder ganz natürlich in Einklang kommen, damit das Qi (Lebenskraft) wieder frei und ungestört fließen kann. Der Körper, der Geist und die Seele kommen zur Ruhe und können sich regenerieren.

Wir üben an diesem Nachmittag verschiedene Formen des Qigong, teils auch als stille meditative Form, auch im Stehen und auf dem Stuhl.

Der Workshop ist für alle geeignet, die sich einen Moment der Auszeit und Ruhe in diesen herausfordernden Zeiten gönnen möchten.

Zwischen den beiden Einheiten ist auch Zeit, für Austausch und Reflexion.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig, bitte lockere bequeme Kleidung tragen.

Kursleitung: Daniela Döring, Qualifizierte Sterbe- und Trauerbegleiterin, Qigong-Trainerin

Wegen begrenzter Teilnehmerzahl bitten wir um Anmeldung unter 06032 - 927568 oder kontakt@hospizdienst-wetterau.de

