



## Wochenendkurs 13.-14.08.2016

### Qigong - Inneres Lächeln trotz(t) Depression

Mit Qigong die psychische Gesundheit verbessern, heißt unter anderem, sich nach leichten, einfachen und natürlichen Prinzipien zu bewegen. Qigong kann in diesem Zusammenhang bedeuten, sich auf einem langen aber lohnenden Weg zu begeben und individuell geschwächte psychische und physische Bereiche bewusst zu machen und im Sinn der Selbstheilung zu regulieren.

In diesem Kurs werden ausgewählte Sequenzen vorgestellt, die u.a. bei Angst-, Zwangsstörungen, Burn Out und Depression geholfen haben. Wir üben langsam aber wirkungsvoll, so dass ein individuell abgestimmtes Übungsprogramm für den Alltag entsteht.

Der Wochenendtermin gilt als ein in sich abgeschlossener Kurs (= 9 Std).

#### **Für wen? Für Sie,**

besonders geeignet, wenn Sie sich um Ihre seelische Gesundheit sorgen, selbst betroffen sind oder in therapeutischen und helfenden Berufen arbeiten. Qigong-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

*Bis zu 100 % von den Kassen bezuschusst!*

**Nähere Details siehe Rückseite ...**



## **Dozentin**

Dr. Grit Schöley, geb. 1968, Diplomsportlehrerin (Universität Leipzig), Sporttherapeutin (Deutscher Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie e.V.), Qigonglehrerin. 2003 bis 2006 Qigong-Ausbildung bei Kolibri Seminare. Seit 1995 Übungsleiterin ARIADNE im Reha-Sport Leipzig e.V., Dozentin für Sport bei psychischen Erkrankungen, Autogenes Training (AT) und Progressive Muskelrelaxation (PMR).

## **Kursgebühren**

### **145,00 € inkl. MwSt.**

Unsere Qigong-Präventionskurse werden von den Gesundheitskassen nach § 20 SGB V bis zu 100% in der Primärprävention bezuschusst. Erstattung bitte bei Kasse erfragen.

## **Kurstermine /Uhrzeiten**

### **13.-14.08.16**

Sa: 9:30 - 12:30 u. 14:30 - 16:30 Uhr

So: 9:30 - 12:00 u. 13:30 - 15:00 Uhr

## **Kursort**

Schule für Körper Atem und Geist (SKAG)

Max-Beckmann-Str. 5, 04109 Leipzig

[www.s-k-a-g.de](http://www.s-k-a-g.de)

## **Auskunft und Anmeldung**

Qigong-Zentrum

c/o Cornelia Rank & Dr. Grit Schöley

Postanschrift: Trufanowstr. 3, 04105 Leipzig

Tel. 0341-5644539

E-Mail: [info@qigong-zentrum-leipzig.de](mailto:info@qigong-zentrum-leipzig.de)

**Wir freuen uns über Ihre Anmeldung, gern telefonisch, auf dem Postweg, per E-Mail oder Kontaktformular auf unserer Website:**

**[www.qigong-zentrum-leipzig.de](http://www.qigong-zentrum-leipzig.de)**