

Qi Gong Gesundheitswoche im Netzwerk (integrativer Ansatz in der Krebsvorsorge / Nachsorge)

Für mehr Lebensfreude, Lebensmut und Lebensqualität

Gesundheit kommt nicht von alleine! Wer gesund bleiben oder Gesundungsprozesse einleiten möchte, muss etwas dafür tun.

Die meisten Menschen sind sich dieser Problematik sehr wohl bewusst. Trotzdem haben immer mehr Menschen mit chronischen Krankheiten (z.B. Stoffwechselerkrankungen, neuronalen Fehlfunktionen, Gelenkerkrankungen, Autoimmunerkrankungen, psychischen Erkrankungen, u.v.m.) zu kämpfen.

Wenn man der medizinischen Datenlage glauben darf, so scheinen nur wenige Menschen wirklich bereit zu sein, etwas für ihre Gesundheit zu tun.

Für diejenigen, die sich für das TUN entscheiden, ist diese Qi Gong Woche gedacht. Durch die hier vorgestellten Übungen lassen sich aus Sicht der modernen Medizin (Epigenetik, Neurowissenschaften und Quantenphysik) viele Krankheitsfelder positiv beeinflussen. Untersuchungen konnten belegen, dass Übungen aus dem stillen und bewegten Qi Gong

- **Wiederherstellungsprozesse im Körper beschleunigen,**
- **Zustände von Energie- und Antriebslosigkeit ausgleichen,**
- **körperliche und seelische Anspannungen** (Verbesserung) des psychischen Gleichgewichts) **reduzieren,**
- **das Immunsystem stimulieren,**
- **die Funktionalität des Bewegungsapparates verbessern,**
- **Nebenwirkungen** (z.B. **Verdauungsstörungen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen**) der Therapie **reduzieren** und
- **die Selbstheilungskräfte der Organe und der Zellen fördern**



Nützen sie die Möglichkeit und unterstützen sie ihren Körper, wenn es darum geht, ihre Gesundheit bzw. Gesundung positiv zu beeinflussen

Inhalte:

- 5 Tage Qi Gong
- 2x pro Tag a 2h Qi Gong (stille und bewegte Übungen)
- Mo – Fr (0930 – 1130 / 1330 – 1530)
- Vortrag zu Thema „Qi Gong und Herzkohärenz“
- Vortrag zum Thema: Die 5 Elemente Küche – Daniela Pfeifer (Ernährungsberaterin)
- Je nach Wetterlage und Wunsch der TN üben wir auch im Freien

Zielgruppe (6 – 10 TN)

- interessierte Menschen, die ihr Wissen erweitern wollen
- Menschen, die gerade eine Therapie durchlaufen und komplementäre Behandlungsbausteine integrieren wollen
- Menschen, die dieses Krankheitsbild schon einige Jahre hinter sich haben und ihre Nachsorgemaßnahmen erweitern wollen
- TherapeutInnen, die Bausteine des stillen und bewegten Qi Gongs kennenlernen wollen, um diese Ideen an PatientInnen weitergeben zu können

Termin: 24.07. – 28.07.2023 / **Kosten:** 640,- Euro (Frühbucherpreis bis Ende Juni 510,-)

Ort: netzwerk krebs_vorsorge_nachsorge / Prandtaueruferstrasse 2 / 6020 Innsbruck

Anmeldung: Mag. Heinz Peter Steiner / Tel.: 0043 6766129562 / info@hpsteiner.at (bis 17.Juli 2023 möglich)

Referent: Mag. Heinz Peter Steiner (sportwissenschaftlicher Berater, Mentaltrainer und zertifizierter Qi Gong Ausbildner)

Zur Person: Ich musste mich im Jahr 2006 selbst mit einer Krebserkrankung auseinandersetzen. Für mich stand von vornherein fest, die Chemotherapie mit komplementären Behandlungsbausteinen zu verbinden.

Da ich schon während meiner ersten Qi Gong Lehrer Ausbildung (2002) gesehen hatte, welchen positiven Einfluss, die dort gezeigten, Qi Gong Übungen auf den Körper und den Geist von teilnehmenden Krebspatienten hatten, war klar, dass auch ich diesem Pfad folgen würde.

Die Behandlung war für mich sehr belastend, denn ich verlor nach jeder Chemotherapieeinheit fast 4 kg. Neben der körperlichen Schwäche war es auch die psychische Belastung, die mir massiv zu schaffen machte. Denn niemand kann dir mit Gewissheit sagen, ist deine Krankheit heilbar, werden die Medikamente anschlagen, wirst du dich einer Dauermedikation aussetzen müssen bzw. wirst du die nächsten 5 Jahre überleben.

Mein damaliger behandelnder Arzt unterstützte mein Vorgehen und so brachte ich während der einzelnen Behandlungs- und Wiederherstellungsmaßnahmen die verschiedensten Qi Gong Übungen zum Einsatz. Solange ich im Bett lag, waren es stille und danach bewegte Übungen, die ich, soweit es möglich war, in der Natur absolvierte.

Dank dieser gut aufeinander abgestimmten Bausteine (schulmedizinisch wie komplementär), war ich in der Lage mein psychisches Gleichgewicht wiederherzustellen – mich produktiv in den „normalen“ Alltag zu integrieren, Schmerzzustände zu reduzieren und auch meine normale körperliche Belastbarkeit wiederherzustellen. Dazu trug natürlich auch mein sportwissenschaftliches Wissen (Training, Ernährung) bei, was den Aufbau meiner Kondition anging. So war es mir möglich, bereits 8 Monate nach Abschluss der Chemotherapie einen Marathon zu laufen.

Da ich selber mitbekam, wie schwer es vielen Menschen fällt, mit diesem Krankheitsbild umzugehen und nur wenige Menschen sich bewusst sind, dass es viele Bausteine gibt, die unsere Gesundheit positiv beeinflussen können, setzte ich mich 2 Jahre danach mit dem **Netzwerk in Innsbruck** in Verbindung und gebe **dort KrebspatientInnen die Möglichkeit Qi Gong kennen zu lernen bzw. zu erlernen.**

Es hat sich gezeigt, Qi Gong bietet jedem etwas, egal wie weit seine / ihre Krankheit oder seine / ihre Wiederherstellung vorangeschritten ist.