

Regio 2023

Workshop 8 - Zu sich kommen durch Qi Gong

Moderation: Renée Anne von Boehm-Bezing

Qi-Gong als Stress-Prävention

Der Effekt von Qi-Gong zur Stress-Prävention ist wissenschaftlich gut belegt, so dass alle gesetzlichen Krankenkassen zertifizierte Kurse für ihre Mitglieder fördern bzw. ein Teil der Kosten hierfür erstatten.

Aber kann die Stress reduzierende Wirkung von Qi-Gong auch auf für die Gemeindepsychiatrie von Nutzen sein?

In meinem Kurs habe ich die Teilnehmenden eingeladen, diese Frage durch Selbsterfahrung für sich zu beantworten. Mit einfachsten Übungen, die ich aus langjährigen Erfahrungen mit SeniorInnen entwickelt habe und die insoweit für fast jede Person geeignet sind, haben wir gemeinsam die Grundprinzipien von Qi-Gong erfahren und ihre Wirkung auf Körper und Geist erleben können.

Dabei hat sich gezeigt, dass eben diese starke Betonung auf die Verbindung zwischen Körper und Geist die Menschen aus dem Grübeln über das Hier und Jetzt bringen kann und insoweit nicht nur für Menschen in Krisen hilfreich ist, sondern auch - regelmäßige Übung vorausgesetzt - für Therapeuten eine große Unterstützung darstellt.