



# Balance in Bewegung

Dipl. Psych. Astrid Wilhelm

## Workshop - Entspannen und Kraft auftanken mit Herz-Qi-Gong



### Qi Gong und Achtsamkeitsübungen für einen fürsorglichen Umgang mit dem eigenen Herzen

Anhaltender negativer Stress belastet unsere Gesundheit. Impulsivität und schnelle, unüberlegte Reaktionen vermehren in der Regel den Stress. Deshalb sind Entspannung und Selbstfürsorge besonders wichtig als Ausgleich und Überlastungsschutz.

In der chinesischen Medizin ist das Herz als Steuergröße maßgeblich verantwortlich für Ausgeglichenheit, und es ist auch besonders betroffen von Stress. In diesem Seminar geht es um die Förderung der Herzgesundheit.

Im Seminar erhalten Sie Anregungen, wie sie mehr Ausgeglichenheit, innere Harmonie und Gelassenheit in Ihren Alltag bringen können. Durch Übungen zur Körperwahrnehmung, Achtsamkeits- und Herz-Qi-Gong-Übungen erhalten Sie Denkanstöße für einen achtsamen, fürsorglichen Umgang mit sich selbst und lernen Wege zu mehr Ausgeglichenheit im Alltag kennen.

**Zielgruppe:** Erwachsene

**Zeitraumen:**

Samstag, 09.02.2019 von 09:15 - 12:00 Uhr

Sonntag, 10.12.2018 von 09:15 - 13:15 Uhr

**Veranstaltungsort:**

Balance in Bewegung

Untere Kirchgasse 10

74918 Angelbachtal

**Ziel:** Förderung der Herzgesundheit durch Achtsamkeit und Entspannung

**Inhalte:**

- Einführung ins Thema Herzgesundheit
- Das Herz in der westl. und östl. Medizin
- Körperwahrnehmung und Selbstfürsorge
- Qi Gong - Balance in Ruhe und Bewegung
- Hör auf Dein Herz - stressfreier im Alltag

**Referentin:**

Dipl. Psychologin Astrid Wilhelm, approbierte psychologische Psychotherapeutin ([LPK-BW](#)), Trainerin und Beraterin, Lehrerin für Tai Chi Chuan und Qi Gong mit Zertifikat des [internationalen Laoshan Zentrums](#) und der [medizinischen Gesellschaft für Qi Gong Yangsheng](#).

**Zertifizierung:**

Der Kurs ist von der [Zentralen Prüfstelle Prävention](#) anerkannt und wird von den Krankenkassen anteilig erstattet.