

# NEUES ANGEBOT: TAI CHI UND QI GONG AM UHLENHAUS®

Ab Oktober bietet der Uhlenhaus Rehasportverein in den Räumen des Rehasportzentrums am Uhlenhaus nun auch Tai Chi und Qi Gong Kurse an. Hierzu einige wissenswerte Informationen:

**Qi Gong** gilt als eine der 5 Säulen der traditionellen chinesischen Medizin und bedeutet Energiearbeit bzw. „Arbeit am Qi“. Sie stellt so eine Meditations-, Konzentration- und Bewegungsform dar, welche zur Kultivierung von Geist und Körper eingesetzt wird. Durch die Qi Gong Übungen soll der Qi-Fluss in den sog. Meridianbahnen beeinflusst werden. Das Ziel ist das achtsame Hinhinhören in sich selbst und die Konzentration auf die eigene Lebenskraft. Wird die Kraft des Chi entdeckt, werden die Selbstheilungskräfte geweckt, der Atem gewinnt an Tiefe und es kann eine äußere sowie innere Auf- und Ausrichtung geschehen. Es gibt Übungen in Ruhe, in denen ausschließlich mittels Atem und Vorstellungskraft

gearbeitet wird und Übungen in Bewegung. Die Übungen in Bewegung sind gekennzeichnet durch einen ruhigen, gleichmäßig fließenden Bewegungsablauf. Sie wirken sich günstig auf das Nerven- und Kreislaufsystem, die Atmungsorgane und den Stoffwechsel aus. Muskeln, Sehnen und Gelenke werden aktiviert, ohne dass es zu körperlicher Anstrengung kommt. Somit sind die Übungen für Jeden durchführbar, unabhängig vom Alter und von der Konstitution.

**Tai Chi** stellt eine besondere Form des Qi Gong dar. Ursprünglich handelte es sich um eine Kampfkunst, die im antiken China praktiziert wurde. Heute wird Tai Chi viel mehr als Wegweiser zur Gesundheit verstanden. Den Kern des Tai Chi bildet eine sogenannte Form, ein klar um-



Tai Chi Lehrerin P. Dunkel bei den Übungen Fotos: Claas Abraham

schriebener Bewegungsablauf aufeinanderfolgender, meist fließender Bewegungen. Dabei spiegeln bestimmte Bewegungsabläufe, die zu jeder Einzelbewegung stets auch die Gegenbewegung mit einschließen, das Wechselspiel der polaren Kräfte im Körper wie

Yin und Yang - das weibliche und männliche Prinzip, wie Spannung und Entspannung, Geben und Nehmen wider. Tai Chi vermittelt als Ziel Gelassenheit und innere Ruhe. Das eigene Körperbewusstsein wird geschult.

Insgesamt trägt der meditative Aspekt beider Bewegungsformen zur Förderung der Kommunikation des Einzelnen mit sich selbst und mit seinem Umfeld bei. Es geht um das Geerdet sein, das Finden der eigenen Mitte, um Haltung, Aufrichtung u.a.

Eine der großen Wohltaten des Qi Gong und Tai Chi ist, zu einem Ort der Reflektion und Stille zurückzukehren. So lautet ein Sprichwort: „Sei so still wie ein Berg und bewege dich wie ein Fluss“. Es geht hier um etwas, was in der heutigen Zeit immer mehr verloren geht.

Bei Interesse an unserem neuen Rehabilitationssportangebot melden Sie sich im Rehasportzentrum am Uhlenhaus.

## Termine und Kosten:

Der Kurs wird von der speziell ausgebildeten Tai Chi Lehrerin Frau P. Dunkel angeboten. Maximale Teilnehmerzahl je Kurs: 10

## Zeit:

Beginn Kurs 1: Donnerstag, 07.10.10 19:00 Uhr. Der Kurs findet fortlaufend statt.

## Ort:

Rehasportzentrum am Uhlenhaus, Knieperdamm 7a, Stralsund

## Kosten:

Bei Vorliegen einer Rehasportverordnung (Muster M56), die Sie von Ihrem behandelnden Arzt erhalten können, fallen keine zusätzlichen Kosten an.

**Voranmeldung** unter Stichwort: „ Tai Chi und Qi Gong“  
Tel: 03831-356980

**Petra Dunkel**

**Tai- Chi Lehrerin**

**Rehasporttrainerin**

**im Uhlenhaus Rehasportverein**

**UHLENHAUS**  
**Sportverein**  
für Rehabilitation

**KOMPETENZNETZ FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT**

18435 Stralsund - Knieperdamm 7a

Telefon: 03831 356980 - Fax: 03831 304951 - info@sportverein.uhlenhaus.de - www.uhlenhaus.de

Ein Unternehmen der UHLENHAUS® Group

