

# Medizinische Qigong-Übungsfolge Körperharmonie©

## Kurzbeschreibung

Die Qigong-Übungsfolge Körperharmonie© ist ideal für Menschen, die Stress abbauen möchten und unter Bewegungsmangel leiden. Sie ist vorbeugend bei und gegen körperliche Beschwerden wie z. B. Rückenschmerzen oder Nackenverspannungen. Diese Übungsfolge führt zu einer gesteigerten Belastbarkeit im Berufsalltag (Harmonisierung des Inneren und Äußeren). Durch die Harmonisierung des Inneren und Äußeren erfolgt eine gesteigerte Belastbarkeit im Alltag, die Aktivierung von Stoffwechsel und Immunsystem wodurch „seelische und körperliche Blockaden“ ausgeschieden werden können.

Sie erlernen die theoretischen Grundlagen des Qigong, den Qigong-Stand und zehn aufeinander aufbauende Übungen. Die Einheiten ergänzen sich so, dass Sie am Kursende die Übungen ohne Fehlhaltungen selbstständig zur regelmäßigen Gesundheitspflege auch zu Hause ausüben können.

## Zielgruppe und Kursziel

Versicherte in Ausbildung, Beruf oder Rentenalter sind unterschiedlichsten Stressbelastungen ausgesetzt. Mit Qigong erlernen diese eine Maßnahme zur gezielten Dämpfung der akuten Stressreaktion. Sie lässt sich gut in den Arbeits- und Lebensalltag einbinden. Eine gut anzuwendende Maßnahme über dessen regelmäßige Anwendung die Kursteilnehmer zu einer stabilen vegetativ wirksamer Erholung und Regeneration finden.

Altersgruppe:

- 8 bis 49 Jahre
- 50 bis 69 Jahre
- ab 70 Jahren

Kursziel:

- Hilfe zur Selbsthilfe in der "Gesundheitsvorsorge".
- Körperbewusstsein durch gezieltes Training (RKT).
- Stressbewältigung durch innere Ruhe.
- Burnout Prävention

## Umsetzung und Gruppengröße

Medizinische Qigong-Übungsfolge Körperharmonie© ein gruppenorientiertes Training zum Stressabbau, gegen Bewegungsmangel und körperliche Beschwerden, wie z.B. **Rückenschmerzen oder Nackenverspannungen und zur Stärkung der Belastbarkeit** im Berufsalltag. Übungen und Fachinformation zu den einzelnen Übungen. Individuelle Korrekturen und Beantwortung individueller Fragestellungen mit bebildertem Skript zur Nacharbeitung und eigenständigem Üben.

Gruppengröße:

max. 10 Teilnehmer

## Umfang und Dauer

10 Einheiten á 60 Minuten

## Kursgebühr:

Inklusive Unterlagen 98.- €



# ZERTIFIKAT

Zentrale Prüfstelle Prävention  
für den Präventionskurs

**medizinische Qigong-Übungsfolge Körperharmonie©**

**Kursleitung:  
Petra Stolle**

(Kurs-ID: 20140310-568194)

Heilpraktikerpraxis Petra Stolle, Große Bruchstraße 40a, 41747 Viersen

Die Zentrale Prüfstelle Prävention bestätigt mit diesem Zertifikat, dass die Qualitätskriterien des „Leitfaden Prävention“ des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung des § 20 Abs. 1 SGB V für den o. g. Präventionskurs erfüllt sind.  
Das Zertifikat ist gültig bis zum **25.09.2018**.

Die Zentrale Prüfstelle Prävention ist tätig im Auftrag der nachfolgenden gesetzlichen Krankenkassen/-verbände:



Im Rahmen der Gültigkeit ist der Anbieter berechtigt, für die Kooperationsgemeinschaft der hier abgebildeten Krankenkassen/-verbände den o. g. Kurs mit diesem Zertifikat zu bewerben.  
Die Zentrale Prüfstelle Prävention behält sich vor, den positiven Prüfentscheid zu widerrufen, wenn der angebotene Kursinhalt und/oder die Kursleitungsqualifikation/-en nicht (mehr) den aktuellen Kriterien des „Leitfaden Prävention“ entsprechen oder durch rechtliche Änderungen eine Anerkennung nicht mehr möglich ist. Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen der Zentrale Prüfstelle Prävention.

[www.zentrale-pruefstelle-praevention.de](http://www.zentrale-pruefstelle-praevention.de)

**ZENTRALE  
PRÜFSTELLE  
PRÄVENTION**