

# Qigong

## Anmeldeformular

(Bitte zur 1. Stunde mitbringen!)

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

Wohnort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

**Schnupperkurs**

6 Stunden à 60 min.  
80,- Euro

**Für Entschlossene**

12 Stunden à 60 min.  
140,- Euro

Teilnehmerzahl: 6 bis 10 Personen/ Kurs

Eine Kennenlernstunde ist für Sie kostenlos!

Ihre Anmeldung kann jederzeit auch telefonisch oder per Email erfolgen.

Die Kursgebühr ist bei Anmeldung zu zahlen.

**Bitte bequeme Kleidung und Schuhe mitbringen!**

### Trainingsort

AWO Oberlar  
Landgrafenstrasse 50  
53842 Troisdorf

### Trainingszeiten

Mittwoch 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr  
Donnerstag 9.00 Uhr bis 10.00 Uhr

### Kontakt

Beratungspraxis Andrea Henkel  
*Diplom-Psychologin*



Henschelweg 1  
53840 Troisdorf  
Telefon 02241 70 500

[kontakt@beratungspraxis-henkel.de](mailto:kontakt@beratungspraxis-henkel.de)  
[www.beratungspraxis-henkel.de](http://www.beratungspraxis-henkel.de)

#### Kontoverbindung

Postbank Köln  
IBAN DE18 3701 0050 0336 0625 03

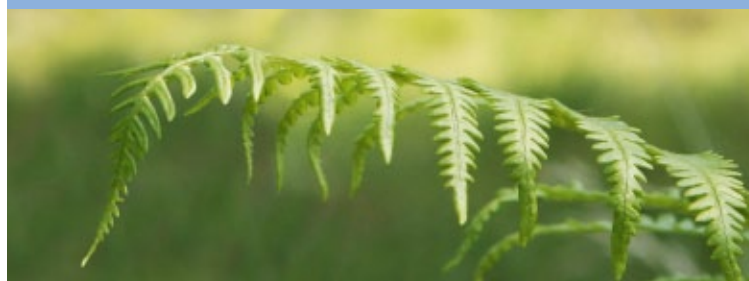
# 氣功

# Qigong

Ein Weg zu Ihrer Gesundheit



mehr Beweglichkeit  
mehr Lebensfreude  
mehr Energie



## Was ist Qigong?

Qigong ist ein Gesundheitstraining aus der traditionellen chinesischen Medizin (TCM), die in China seit 2000 Jahren praktiziert wird. Es sind sanfte Bewegungen, die keine besondere Gelenkigkeit erfordern. Ein Sport für Jung und Alt, der keine Vorkenntnisse benötigt. Jeder kann Qigong leicht erlernen.

„**Qi**“ bedeutet soviel wie „*Lebensenergie*“ und „**Gong**“ soviel wie „*beständiges Üben*“!

Die traditionelle chinesische Medizin geht davon aus, dass der freie Fluss der Lebensenergie für unsere Gesundheit mit verantwortlich ist. Wenn wir also Schmerzen haben, ist das „Qi“ blockiert. Wenn wir uns müde und kraftlos fühlen, staut sich die Lebensenergie und das verbraucht unnötig Kraft.



Mit der Vielfalt der Qigong-Übungen werden Blockaden gelöst und die Gesundheit gestärkt. Wer täglich auch nur fünf Minuten Qigong übt, wird merken, wie sich die Stimmung langsam wieder hebt, die Beweglichkeit Schritt für Schritt erhöht wird und die eigene Kraft stetig zurück kommt.

## Wo kann Qigong helfen?

Qigong kann man als Antistress- und Entspannungstraining beschreiben.

Qigong kann z. B. helfen bei:

- Rückenschmerzen
- Migräne
- Verspannungskopfschmerzen
- Schulterverspannungen
- Nackenschmerzen
- Gelenkerkrankungen
- Erschöpfungszuständen
- Gleichgewichtsproblemen
- Schlafstörungen
- Depressionen
- Bluthochdruck
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Innere Unruhe / Nervosität

**Die Entspannung des Körpers  
fördert die Heilung!**

**Mehr Lebensqualität  
und Wohlbefinden  
durch neue Energie!**



## Über mich

Andrea Henkel

Seit 2001 praktiziere ich Taiji quan und Qi-

gong bei Gudrun Kapferer. (Taiji quan- und Qigongschule „*Unversiegbare Quelle*“, [www.unversiegbare-quelle.de](http://www.unversiegbare-quelle.de))

In diesen Fortbildungen habe ich nachhaltig erfahren, was Qigong bewirken kann. Meine Rückenprobleme und Schulterverspannungen lösten sich.

Und – ich finde Qigong stärkt nicht nur die Gesundheit – **es macht auch fröhlich!!**

### Mein beruflicher Werdegang:

- Ausbildung zur Industriekauffrau
- 10 Jahre Sachbearbeiterin im Einkauf
- Studium der Psychologie in Oldenburg
- Mitarbeit in der Flüchtlingsinitiative Rhein-Sieg-Kreis e.V. (Leitung von Spielgruppen, Beratungsgespräche mit Hilfesuchenden)
- Ausbildung zur Gestalttherapeutin am Däumling Institut in Siegburg, [www.daeumling-institut.de](http://www.daeumling-institut.de)
- Psychotherapeutin in eigener Praxis seit 1997
- Weiterbildung in Taiji quan und Qigong in der Schule „Unversiegbare Quelle“ seit 2001
- Mitarbeit im Mehrgenerationenhaus/ Haus International Troisdorf (Supervision, Antiaggressionstraining mit Kindern, Projektleitung „Frauen trauen sich“)