



Bewegung ?  
Meditation ?  
Achtsamkeit ?

Bewusste  
Stärkung unserer  
Kraftreserven  
während  
und in der  
Krebstherapie

## Einladung

zum digitalen Vortrag:

„QiGong bei Krebs“

**14. April 2021, 17.00 Uhr**

Der Vortrag ist eine online-Veranstaltung der Psychosozialen Krebsberatung Heilbronn.  
Genauere Informationen nach Anmeldung.

# QiGong bei Krebs

QiGong ist eine chinesische Form der Bewegungsmeditation und wird zur Gesunderhaltung aber auch zur Wiederherstellung der Gesundheit eingesetzt.

Bei Krebs bietet es sich als ergänzende Maßnahme an.

Die sanften fließenden Bewegungen sind meist sehr einfach und können auch geübt werden, wenn keine großen Kraftreserven vorhanden sind. Auch lassen sie sich einfach in den Alltag integrieren und zwischendurch praktizieren. Atmung und Visualisierung gehören ebenfalls zum QiGong wie kleine Meditationen. Sie lernen dabei, Ihre Selbstwahrnehmung zu verbessern, sich bewusst zu bewegen und erhalten ein besseres Körpergefühl. In diesem Vortrag erhalten Sie Informationen zu QiGong und können erste Übungen kennenlernen.

## Referentin: Sandra Eckstein

Tai Chi Forum Heilbronn, Lehrerin für Tai Chi Chuan und Qigong, Übungsleiterin Rehasport in der Krebsnachsorge

Wir laden Sie herzlich zu diesem digitalen, aktuellen und informativen Vortragsabend ein. Auch in Zeiten von Corona wollen wir an Ihrer Seite stehen und freuen uns, Ihnen unsere Veranstaltungsreihe virtuell nach Hause bringen zu können. Um an der Veranstaltung digital teilzunehmen, benötigen Sie einen Windows-/MacOS-PC mit Mikrofon oder ein mobiles Endgerät mit iOS sowie eine stabile Internetverbindung.

Den Link zur Teilnahme erhalten Sie, nach Ihrer Anmeldung, in einer gesonderten E-Mail, rechtzeitig vor Vortragsbeginn. Der Vortrag ist kostenlos, die Teilnehmerzahl ist jedoch begrenzt. Wir freuen uns auf Sie!

## Anmeldung bitte unter:

Psychosoziale Krebsberatungsstelle

Moltkestraße 25, 74072 Heilbronn

Telefon: 07131 932480

Telefax: 07131 932483

E-Mail: [info@slk-krebsberatung.de](mailto:info@slk-krebsberatung.de)

## Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 9.00 – 12.00 Uhr

Dienstag: 14.00 – 17.00 Uhr

Donnerstag offene Sprechstunde: 10.00 – 12.00 Uhr

Gefördert durch

