

📍 Schmerz- und Palliativzentrum Rhein-Main in Frankfurt  
Brönnnerstraße 15, 60313 Frankfurt am Main  
069 - 29 72 897 00 | frankfurt@schmerzzentrum-rhein-main.de

📍 Schmerz- und Palliativzentrum Rhein-Main in Wiesbaden  
Rheinstraße 31, 65185 Wiesbaden  
0611 - 95 00 87 00 | kontakt@schmerzzentrum-wiesbaden.de

## Qi Gong

Qi Gong ist eine aus China stammende Bewegungsform, welche die Gesundheit von Körper, Geist und Seele unterstützt. Die Entstehung von Qi Gong reicht vermutlich mehrere Jahrtausende zurück. Es scheint ursprünglich Teil eines schamanischen Rituals gewesen zu sein, das meditativen Charakter hatte. Die Bewegungen drehen sich um das Qi – der chinesische Begriff für Lebensenergie, welches auch in der Akupunktur verwendet wird.

Die Bewegungsmuster des Qi Gongs aktivieren, verstärken und regulieren den Energiefluss im Körper, unterstützen die Atmung und auch den seelischen Halt.

Es wird auch „Meditation in Bewegung“ genannt und führt zu mehr Achtsamkeit. Man selbst hat Einfluss auf seinen Gesundheitszustand und kann sich selbst etwas Gutes tun.

Regelmäßig ausgeübt ist es die ideale Gesundheitspflege, die auch chronische Schmerzen reduzieren kann. Qi Gong hilft bei Krankheitszustände wie Schmerzen, Stress, Angst und Schlafstörungen.

Qi Gong-Übungen beugen durch ihre lösende Wirkung Krankheiten vor oder setzen Heilungsprozesse in Gang bzw. beschleunigen sie.

Herr Kai Schoppe ist gelernter Qi Gong Lehrer und arbeitet hauptberuflich seit 2001 mit Qi Gong und Tai-Chi.

Die Kurse finden dienstags von 10:00Uhr bis 11:00Uhr und 11:00Uhr bis 12:00Uhr sowie donnerstags von 15:00Uhr bis 16:00 und 16:00Uhr bis 17:00Uhr statt.

Mit vorheriger Anmeldung ist es jederzeit möglich an einer Qi Gong Stunde teilzunehmen.



Ein Kurs beinhaltet 10 Stunden. Pro Stunde werden 15€ berechnet. Herr Schoppe bietet auch Einzel Kurse und Einzelstunden an. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an uns. Wir bieten Qi Gong als Präventionskurse an. Durch die Zertifizierung von Herr Schoppe bei der Kooperationsgemeinschaft gesetzliche Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - §20 SGB V, werden die Kosten zum Teil von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen.

**Bitte beachten Sie, dass die Teilnahme nur mit 2-facher Impfung oder einem CGG Test, welcher nicht älter als 24 Stunden alt sein darf, möglich ist.**