



Abstract

Qigong in Prävention und Psychotherapie

Unter der Bezeichnung „Qigong“ werden Übungen zusammengefasst, in denen die Aspekte von Bewegung und Ruhe, Atem und Vorstellungskraft, Imagination und Konzentration zu einer harmonischen Einheit gebracht werden. Sie wirken ausgleichend und kräftigend, stärkend und regulierend auf körperliche, geistige und seelische Funktionen. Aus westlicher Sicht handelt es sich um eine übende, die Selbsterfahrung fördernde, imaginative, körper-(psycho)-therapeutische Methode. Es lassen sich vielfältige Bezüge zu westlichen Verfahren und Ansätzen finden, eben weil im Qigong universelle menschliche Gegebenheiten aufgegriffen und dargestellt werden. Es wird im Alltag zur Gesundheitsförderung und in vielfältigen anderen Anwendungsfeldern der Psychologie eingesetzt.

Kleinere Übungen ergänzen den Vortrag und bieten erste Erfahrungsmöglichkeiten. Hinter den Übungstiteln wie

*"Stehen wie ein Baum / Stehen wie eine Kiefer",
"Reguliere den Atem, beruhige den Geist",
"Trage den Ball nach links und rechts",
"Teile die Wolken, halte den Mond"*

werden die verschiedenartigsten Erlebnisqualitäten des Qigong in ihrem vielfältigen Zusammenwirken von Bewegung und Ruhe sichtbar.

Eine Veranstaltung der Psychologischen Fachgruppe Entspannungsverfahren in Zusammenarbeit mit der Landesgruppe Baden-Württemberg

Samstag, den 13. Juli 2019, um 14.00 bis 15.30 Uhr

Im Tagungsort:

SpOrt Stuttgart

Sport-, Bildungs- und Dienstleistungszentrum GbR

Fritz-Walter-Weg 19, 70372 Stuttgart

Telefon: +49 (0) 711/28077-190/-191/-192

Mail: info@sportstuttgart.de

Anmeldung für den ...

- Fachvortrag und für die Mitgliederversammlung der psychologischen Fachgruppe Entspannungsverfahren erfolgen über → anmeldung@bdp-klinische-psychologie.de .
- Landestag der Psychologie erfolgt über die LG Baden Württemberg → info@bdp-bw.de

Wichtig:

Bei allen Anmeldungen bitte angeben, ob eine Teilnahme am Mittagsimbiss gewünscht wird – die Kosten von ca. 15,00 € werden vor Ort erhoben.