

## Geschäftsadressen

### Basel

Mittlere Strasse 35, 4056 Basel  
Tel. 061 269 99 66 / Fax 061 269 99 60

### Liestal

Kanonengasse 33, Postfach, 4410 Liestal  
Tel. 061 927 91 22 / Fax 061 927 91 29

info@llbb.ch  
www.llbb.ch

Kostenlos  
Lungentelefon: 0800 404 800 (dienstags, 17 bis 19 Uhr)

Spendenkonto  
40-1120-0



## Qi Gong

Für Erwachsene mit einer  
Atemwegserkrankung



**LUNGENLIGA** BEIDER BASEL

Leben heisst atmen



**LUNGENLIGA** BEIDER BASEL

Leben heisst atmen

## Qi Gong

### Übungen für Körper und Geist

Qi Gong (Qi – Lebenskraft, Gong – Übung) ist eine Jahrtausend alte chinesische Atem- und Bewegungstherapie und ist leicht erlernbar. Es bildet, wie die Akupunktur, einen Teil des Erbes der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und hat eine mehr als dreitausendjährige Geschichte. Qi Gong wird als vorbeugende und heilende Methode eingesetzt und es ist viel mehr als eine Therapie, die auf Atemgymnastik basiert. Es ist ein Zusammenwirken von Meditation, Atmung und körperlichen Bewegungen. Die Ruhe und die Konzentration zusammen mit einer ausgezeichneten Technik können erstaunliche geistige und körperliche Veränderungen bewirken. Ungleich verteilte Energien werden in Einklang gebracht und die Abwehrkräfte und Vitalität gesteigert. Die sanften Bewegungen des Qi Gong dienen der Erhaltung der Gesundheit, machen fit und können Krankheiten entgegenwirken.

#### Auswirkungen auf die Atemwege:

Durch das Praktizieren von Qi Gong wird die Atmung verlangsamt und vertieft. Die Atemfrequenz verringert sich nach längerer Übungspraxis und das Atemzugvolumen vergrößert sich. Die Atmung wird gleichmäßig, sanft, tief und langsam, dadurch wird der Gasaustausch in der Lunge verbessert.

#### Welche persönlichen Vorteile bringt mir das Praktizieren von Qi Gong?

- schnell spürbare und nachhaltige positive Wirkungen auf das körperliche und seelische Wohlbefinden
- körperliche, seelische und geistige Fitness
- Steigerung der Leistungsfähigkeit
- Vitalität und Lebensfreude
- Stärkung der inneren Kraft und der Abwehrkräfte
- emotionale Ausgeglichenheit
- mentale Klarheit, erhöhte Konzentrationsfähigkeit

Dieser Kurs widmet sich dem 5 Elemente-Qi Gong, ergänzt durch Sequenzen aus dem Stillen Qi Gong.

#### Teilnahme

Erwachsene, die an einer Erkrankung der Atemwege leiden

#### Kursleitung

Charlotte Sitte Secchi, dipl. Pädagogin, Qi Gong-Lehrerin und Shiatsu-Therapeutin mit eigener Praxis in Basel

#### Kursort

siehe Einlageblatt

#### Daten und Zeiten

siehe Einlageblatt

#### Dauer

Semester

#### Kosten

CHF 240.–

Die restlichen Kosten übernimmt die Lungenliga beider Basel.

#### Anmeldung

Die Teilnahmebestätigung und die genauen Kursangaben erhalten Sie spätestens eine Woche vor Kursbeginn. Falls ein Kurs mangels Teilnehmenden nicht durchgeführt werden kann, werden Sie rechtzeitig informiert.



Charlotte Sitte Secchi,  
Kursleiterin