

Anmeldung

Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)
Sekretariat Frauenklinik
Tel.: 0511 532-6147
Frauenklinik@mh-hannover.de

Eine vorherige Anmeldung per Telefon oder E-Mail ist unbedingt erforderlich.

Für Patientinnen und Patienten der MHH, sowie MHH-Mitarbeiter kostenlos.

Donnerstags von 16:30 – 17:15 Uhr im Konferenzraum der Frauenklinik.

Anfahrtswege zur MHH

Mit Stadtbahn/Bus → Haltestelle Misburger Straße

- Stadtbahn (Üstra) Linie 4 – Richtung Roderbruch
- Buslinien (Üstra)
 - 123 – Ri. Buchholz
 - 124 – Ri. Misburg
 - 127 – Ri. Kantplatz
 - 137 – Ri. Spannhagengarten

Mit PKW

- A7, A2 - weiter auf A37
Ausfahrt Hannover-Buchholz/Medizinische Hochschule

Medizinische Hochschule Hannover (MHH)

Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Institut für Trad. Chinesische Medizin (TCM), K11-50-5150
Carl-Neuberg-Str. 1, 30625 Hannover
Tel.: 0511 532-6095

QIGONG – Die 8 Brokate

INSTITUT FÜR TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN

Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Ihr erster Kurs - Was müssen Sie mitbringen?

- ✓ Gemütliche, weite Kleidung
- ✓ Etwas zu trinken
- ✓ Gute Laune

Weitere Informationen

finden Sie auf unserer Homepage:
www.mhh.de/frauenklinik/tcm



Institut für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) in der MHH-Frauenklinik

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ist eine Heilkunst, die sich vor über 2000 Jahren in China herausbildete und über die Jahrhunderte hinweg weiterentwickelte. Sie umfasst verschiedene therapeutische Verfahren, die auch als "Säulen" der Traditionellen Chinesischen Medizin bezeichnet werden.

QIGONG – Die 8 Brokate

Die **8 Brokate** gehören zum ältesten und bekanntesten Qigong. Durch die Harmonie von Kraft und Anmut und die bewusste Atmung sind diese Bewegungen eine ideale Maßnahme gegen Stress und Hektik des Alltags und erzeugen innere Kraft in emotionaler und physischer Hinsicht. Mit Entspannung kräftigen wir den Körper und lösen Verspannungen.

Die **8 Brokate** haben eine regulierende und gleichzeitig aufbauende Wirkung auf den ganzen Körper. Durch die sanfte Art der Bewegung unterstützen Sie einen inneren Ruhezustand, machen lebendig und wach – Kostbar wie Brokat.

Die Zahl „8“ verweist auf die 8 einzelnen Übungsabschnitte.

Ansprechpartnerin und Ärztin der Frauenklinik:
Fr. Dr. Wen Zheng

Wertvolle Aspekte

Der Wechsel zwischen...

- Innen und außen
- Ruhe und Bewegung
- Weichheit und Kraft
- Entspannung und Spannung
- Yin und Yang

Ziele

- Belebt und fördert das Körperbewusstsein
- Kräftigt den Körper und stärkt die Muskulatur, Sehnen und Organe
- Wirkt Müdigkeit entgegen
- Beruhigt den Geist
- lässt uns in unserer Mitte ankommen durch Ausgeglichenheit



Wer, wann, wie, wo...

Kursteilnehmer

Der Kurs ist für Patientinnen und Patienten der MHH, sowie für MHH-Mitarbeiter aller Altersklassen geeignet, außer bei:

- Wirbelsäulenerkrankungen
- Schweren Herz-/Lungen- und neurologischen Erkrankungen
- Schwäche z. B. nach großen Operationen

Kursdauer

Jeweils am ersten Donnerstag eines jeden Monats beginnt ein neuer Kursblock für 3 Wochen und beinhaltet 3 Einheiten á 45 Minuten. Immer donnerstags von 16:30 – 17:15 Uhr.

Damit der Kurs rechtzeitig beginnen kann, finden Sie sich bitte 15 Minuten vorher ein.

Kursort

Die Übungen finden im Konferenzraum 3242, der der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe (Gebäude K11 – Ebene S0) statt.

Kursgröße

Um eine gute Betreuung der einzelnen Teilnehmer zu gewährleisten, ist die Teilnehmerzahl auf 8 Personen beschränkt. Eine vorherige Anmeldung per Telefon oder E-Mail ist unbedingt erforderlich.

Kurskosten

Der Kurs ist für Patientinnen und Patienten der MHH, sowie für MHH-Mitarbeiter kostenlos.