

## 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

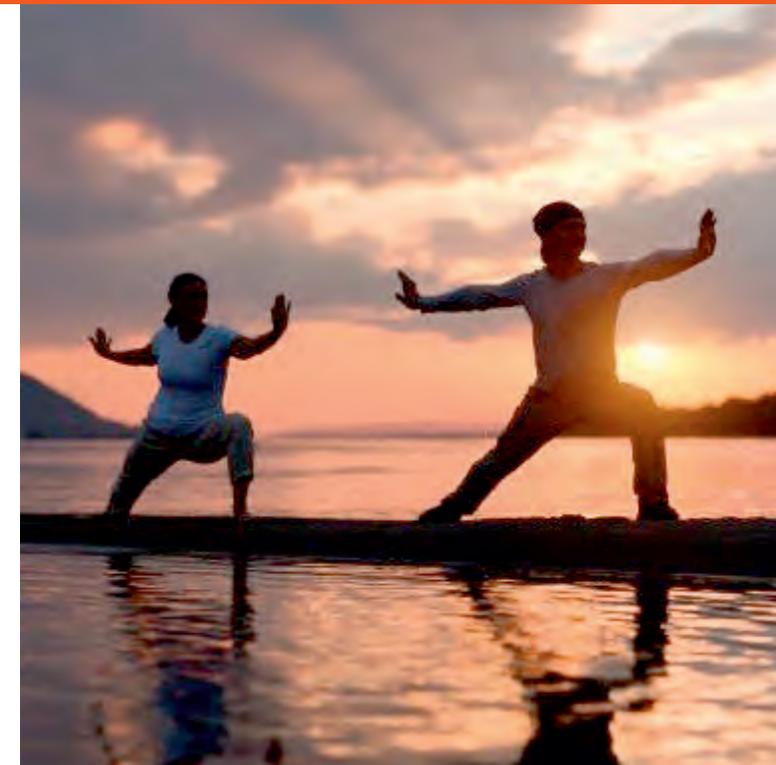
Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

## 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](http://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.