



---

14.02.2017

## Presseinformation

### **Neue Kurse für Männer und Frauen im AWO Haus der Familie: Meditative Entspannung –Klangreisen und QiGong für Körper, Geist und Seele**

Karlsruhe (scnk). In unserer schnelllebigen Zeit fühlen sich viele Menschen getrieben und haben Konzentrationsschwierigkeiten sowie ein Gefühl der inneren Unruhe. Oft springen die eigenen Gedanken von einem Thema zum Nächsten, man fühlt sich gestresst und steht permanent unter Druck. Um aus diesem Kreislauf auszubrechen eignen sich meditative Entspannungstechniken. „Meditative Entspannung und Klangreisen bieten die Möglichkeit zur Ruhe zu kommen, den Geist zu beruhigen und Gelassenheit zu finden“, erklärt Yvonne Seitz, die im Frühjahr im AWO Haus der Familie den Kurs „Meditative Entspannung“ anbieten wird. In dem Kurs stellt sie den Teilnehmenden an drei Terminen in jeweils 60 Minuten kurze Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen vor, die sich gut in den Alltag integrieren lassen. Bei diesen Entspannungsübungen lässt man sprichwörtlich „die Seele baumeln“, baut Stress ab und kann einen Ausgleich zur schnelllebigen Welt finden. Durch diese Art der Achtsamkeit eröffnen sich neue Wege zur inneren Ruhe und Gelassenheit. Dieser Balsam für die Seele kann die Lebensfreude steigern, zur inneren Ausgeglichenheit beitragen und die Stimmung heben.

Im QiGong-Kurs für chronisch kranke und erschöpfte Menschen von Heike Zimmermann lernen die Teilnehmenden im AWO Haus der Familie die Lebensenergie zu bewahren und zu mehren. QiGong ist als fester Bestandteil der TCM (traditionellen chinesischen Medizin) ganzheitlich orientiert, das heißt man spricht Körper, Geist und Seele an. Die Kursleiterin vermittelt alte, traditionelle und kraftspendende QiGong-Übungen, sowie das „QiGong-Gehen“. Diese spezielle Art des Gehens, das in China bei der Behandlung von chronischen Krankheiten eingesetzt wird, führt zu mehr Kraft und Ruhe und spricht die für eine Gesundung wichtigen, selbstregulierenden Kräfte des eigenen Körpers an. Zudem schult das QiGong Präsenz und Achtsamkeit für die eigene Person. Zusammen mit einer speziellen Atem-Technik, der Windatmung, wird das „QiGong-Gehen“ in der Krebsbehandlung angewandt und ist unter dem Namen Guolin-QiGong bekannt geworden. Meditation und Texte, die die Themen Krankheit, Gesundheit, Achtsamkeit, Präsenz und die eigene

Wahrnehmung beleuchten, runden den Kurs ab. Er findet zwei Mal jährlich statt, besteht aus zehn Einheiten und dauert jeweils 75 Minuten.

Weitere Information zu den Kursen und Anmeldung: AWO-Zentrum, Sarah Wenz, Leiterin Haus der Familie, Kronenstraße 15, 76133 Karlsruhe Tel.: 0721/35007-122, hdf@awo-karlsruhe.de [www.awo-kurse-karlsruhe.de](http://www.awo-kurse-karlsruhe.de)



Bildunterzeile: In unserer schnelllebigen Zeit kann man in dem Kurs von Yvonne Seitz im AWO Haus der Familie bei meditativer Entspannung und Klangreisen zur Ruhe kommen.

Bildquelle: Yvonne Seitz

**Ansprechpartnerin:**

Somajeh Noheh-Khan

Unternehmenskommunikation

AWO Karlsruhe gemeinnützige GmbH

Rahel-Straus-Straße 2

76137 Karlsruhe

Tel.: 0721 35007-168

Fax: 0721 35007 – 170

Mail: [s.noheh-khan@awo-karlsruhe.de](mailto:s.noheh-khan@awo-karlsruhe.de)

**Detailinformationen über die Angebote der AWO Karlsruhe gemeinnützige GmbH finden Sie auf unserer Internetseite: <http://www.awo-karlsruhe.de/awo-karlsruhe.html>**