



## **Termin Tipp der Krankenhaus Märkisch-Oderland GmbH**

### **Qi Gong in der RehaNord**

Strausberg, 24. April 2015. Manchmal sieht man auch in deutschen Parks alte und junge Menschen, die auf dem Rasen konzentriert langsame Bewegungen vollführen. Sie praktizieren Qi Gong. Mit der chinesischen Meditations-, Konzentrations- und Bewegungskunst bringt jetzt auch die RehaNord Körper und Geist in Einklang. Die Teilnehmer des Kurses erlernen die chinesische Konzentrations- und Bewegungsform an zwölf Übungsterminen. Qi Gong orientiert sich an Ruhe, Sorglosigkeit und den langsamen Bewegungen des Kranichs.

Die Übungen stabilisieren das vegetative Nervensystem und den Energiehaushalt des Körpers, stärken die Immunabwehr und tragen zur Regulierung des Kreislaufs bei. Gleichzeitig verbessert es die psychische Stimmung und die Fähigkeit, den Alltag gelassen zu bewältigen und konstruktiv mit Stress umzugehen. Mehrere Studien belegen diesen positiven Einfluss.

Der Kurs wird von Dr. Harald Knoll, ausgebildeter und zertifizierter Qi Gong Lehrer, geleitet. Ungeachtet von Alter und körperlicher Konstitution sind die verschiedenen Übungen leicht zu erlernen und zu praktizieren. Die Teilnahmegebühren für den gesamten Kurs betragen 150 Euro und sind vor Kursbeginn zu entrichten. Allerdings lohnt es, bei den Krankenkassen nachzufragen, da es sich um einen Präventionskurs handelt und deshalb zu durchschnittlich 80 Prozent übernommen werden kann.

„Wir freuen uns, diese Kurse anbieten zu können, auch weil wir häufig nach einem solchen Angebot gefragt werden“, freut sich Jana Rathmann, Leitende Therapeutin der RehaNord.

### **Qi Gong in der RehaNord**

Medizent

Prötzeler Chaussee 5

15344 Strausberg

Anmeldung unter 03341 355 671 70

oder [info@rehanord.info](mailto:info@rehanord.info)

  
**Krankenhaus**  
**MärkischOderland**

15344 Strausberg, Prötzeler Chaussee 5  
16269 Wriezen, Sonnenburger Weg 3

---

[www.krankenhaus-mol.de](http://www.krankenhaus-mol.de)

---



**Kontakt:**

Krankenhaus Märkisch-Oderland GmbH  
Prötzeler Chaussee 5  
15344 Strausberg

**Ansprechpartnerin:**

Katharina Paul  
☎ 033456 40 124  
✉ [presse@khamol.de](mailto:presse@khamol.de)

  
**Krankenhaus  
MärkischOderland**

15344 Strausberg, Prötzeler Chaussee 5  
16269 Wriezen, Sonnenburger Weg 3

---

[www.krankenhaus-mol.de](http://www.krankenhaus-mol.de)

---