



## Medizinisches Qigong - Guolin-Qigong für Krebsbetroffene

### Herzlich Willkommen

Sind sie an Krebs erkrankt oder von einer anderen chronischen Krankheit wie Allergien, rheumatischen- oder Atemwegserkrankungen betroffen?

Haben Sie bereits viele Wege zur Heilung versucht und suchen nach einer Ergänzung der schulmedizinischen Behandlung?

Ich möchte Sie gern mit dem Medizinischen Qigong bekannt machen, einer Methode, der ich selbst meine Heilung von Krebs verdanke. Seit mehreren Jahren biete ich Kurse für verschiedene Übungen des Medizinischen Qigong sowie Einzelberatung und Hilfe bei der Umstellung auf eine gesundheitsfördernde Lebenshaltung an.

Ihre

Jutta Trautmann



## Inhaltsverzeichnis

Medizinisches Qigong - Guolin-Qigong für Krebsbetroffene .....	1
<b>Jutta Trautmann</b>	
Das Besondere meiner Arbeit .....	3
Leitsätze meiner Arbeit .....	4
Mein persönlicher Heilungsweg .....	5
Mein Weg zur Qigong-Lehrerin .....	7
<b>Guolin Qigong</b>	
Was ist Guolin Qigong? .....	9
Medizinisches Qigong - ein Weg der Selbstheilung .....	10
Wie wirkt Guolin Qigong? .....	11
Tägliches Üben im Freien .....	12
Gesundheitsförderung & Präventionsangebote .....	13
Was ist Energiearbeit? .....	14
Durch makrobiotische Ernährung ins Gleichgewicht finden.....	15
<b>Kursangebote &amp; Kontakt</b>	
Kurs- & Seminarangebote in Hamburg, Bremen und Glückstadt ....	16
Mein Angebot im Raum Hamburg: .....	17
Mein Angebot im Raum Glückstadt: .....	20
Kursorte & Kosten .....	21
Anmeldung & Kontakt .....	22



Jutta Trautmann

## Das Besondere meiner Arbeit

Ich habe **Guolin Qigong** selbst als heilend erfahren, indem ich nach meiner Krebserkrankung 1995 über mehrere Jahre täglich die Qigong-Übungen durchführte. Es gibt eine Reihe von Untersuchungen, in denen die gesundheitsfördernde und heilende Wirkung von Medizinischen Qigong-Übungen belegt ist.\* Alle Übungen, die ich anbiete, habe ich selbst umfangreich praktiziert. Meine Arbeit ist deshalb Ausdruck der eigenen Erfahrung von Heilung und Transformation.

Meine besondere Stärke liegt in der Wahrnehmung von energetischen Prozessen und einem großen Repertoire an Möglichkeiten, etwas „in Fluss“ zu bringen.

-----  
\* siehe:

[Institut für Psychologie <Universität Oldenburg>](#)



## Leitsätze meiner Arbeit

Jeder Mensch hat ein eigenes, ihm innewohnendes Potenzial, das ihn stärken und heilen kann. Meine Arbeit unterstützt Menschen darin, dieses wahrzunehmen und zu entwickeln.

In jeder Situation, in der sich ein Mensch befinden kann, gibt es Möglichkeiten von Heilung auf den verschiedenen Ebenen, körperlich, emotional und geistig. Ich begreife meine Arbeit als Unterstützung, den persönlichen Heilungsweg zu finden.

Ich bin in meiner Arbeit unabhängig von ideologischen Glaubensvorstellungen und offen für die verbindenden Elemente aus östlicher und abendländischer Philosophie.



## Mein persönlicher Heilungsweg

Kennen gelernt habe ich das **Guolin Qigong** in der Habichtswald Klinik in Kassel. 1996 hielt ich mich dort nach meiner Krebserkrankung und einer Chemotherapie und Strahlenbehandlung auf. Da meine langfristigen Heilungsaussichten (ich hatte eine fortgeschrittene Brustkrebserkrankung) aus schulmedizinischer Sicht nicht so günstig aussahen, bemühte ich mich um Behandlungsalternativen und wollte vor allem selbst etwas für meine Gesundheit tun.

Die makrobiotische Ernährung hatte ich bereits kennen gelernt. Durch sie bekam ich neue Energie und Lebensmut und gewann Zutrauen, die Krankheit zu überwinden. In der Klinik berichtete die chinesische Ärztin Qi-duan Li über die großen Erfolge des Guolin Qigong in der Krebstherapie, von den positiven Auswirkungen auf das Immunsystem und die emotionale Situation der Patienten.

Ich wurde dadurch so hoffnungsvoll, was meine eigenen Heilungsaussichten betraf, dass ich es unbedingt auch versuchen wollte.

Qigong hatte ich bereits vor vielen Jahren während meines Studiums kennen gelernt, die Übungen gefielen mir damals und waren angenehm. Aber diesmal ging es um etwas anderes, nämlich eine Übung, die einen Einfluss auf meine Erkrankung haben sollten und jeden Tag im Freien ausgeführt werden mussten.

Anfänglich fielen mir die Übungen sehr schwer, die Bewegungen waren ungewohnt und ich empfand mich als sehr steif. Bei jeder Wetterlage sollte ich täglich im Freien zwei Stunden üben. Ich haderte sehr mit meinem Schicksal, erst die schwere Erkrankung, die mein Leben von einem auf den anderen Tag völlig veränderte, nun sollte ich auch noch bei Regenwetter, Sturm und Minusgraden im Freien seltsame Bewegungen ausführen. Aber irgendetwas bewog mich weiterzumachen.

Zuerst übte ich aus Angst. Ich nahm meine Erkrankung sehr ernst und war mir des hohen Risikos eines Rückfalles bewusst. Mehr und mehr überwogen jedoch die positiven Auswirkungen der Übungen. Meine Bewegungen wurden harmonischer, ich fühlte mich ganz mit der mich umgebenden Natur verbunden und mich selbst als Teil von ihr. Ich schätzte meine Übungen



im Freien immer mehr. Auch an regnerischen und stürmischen Tagen erlebte ich eine Naturverbundenheit, die ich vorher oft vermisst hatte.

Durch die beim **Guolin Qigong** praktizierte „Windatmung“ (dem Körper wird dabei vermehrt Sauerstoff zugeführt) tankte ich neue Energie und überwand die Belastungen durch die Chemo- und Strahlentherapie bald. Ich empfand das Guolin Qigong zunehmend als Bereicherung meines Alltags.

In Kursen bei der Chinesischen Ärztin Qi-duan Li vertiefte ich das Erlernte. Nach einer Ausbildung in Traditioneller Chinesischer Medizin mit dem Schwerpunkt Medizinisches Qigong assistierte ich bei ihren Kursen und lernte dort viele andere Krebspatienten kennen. Sehr viele konnten durch die Schulmedizin keine Hilfe mehr bekommen, ihr Gesundheitszustand hatte sich aber nach ihren Aussagen durch das Qigong stabilisiert. Bei anderen waren die Selbstheilungskräfte so aktiviert, dass sie von Tumorrückbildungen berichteten.

In der Auseinandersetzung mit meiner eigenen Erkrankung gab es noch einige schwierige Situationen für mich zu bewältigen. Gestärkt durch das Guolin Qigong und die makrobiotische Ernährung habe ich diese Krisen erfolgreich überwunden und unterrichte seit 1998 Menschen mit chronischen Erkrankungen. Ich bin froh darüber, dass ich den „Weg des Qigong“ anderen Menschen weiter geben kann.



## Mein Weg zur Qigong-Lehrerin

### Eigene Fortbildungen:

- Diagnostik von Lernstörungen und Lernberatung
- Gestalt-, Körper- und Kunsttherapie
- Makrobiotik
- Systemische Interventionen in der Beratung
- Unterschiedliche Formen des Medizinischen Qigong

In meine Tätigkeit als Qigong Lehrerin fließen immer wieder Elemente meiner früheren beruflichen Erfahrungen ein. Ich bin es gewohnt, Menschen darin zu unterstützen, ihre Potenziale voll zu entfalten und ihre eigenen Möglichkeiten und Grenzen besser einschätzen zu lernen.

Ich habe durch meine berufliche therapeutische Tätigkeit als Beraterin und durch zahlreiche Fortbildungen in Gestalt-, Körper- und Kunsttherapie erfahren können, wie sich Lösungswege aus schwierigen Situationen finden lassen. Über die Arbeit mit dem Körper, mit verschiedenen Materialien, mit Klang und Farben lassen sich innere Konflikte, die schwer zu verbalisieren sind, leichter lösen.

Wie viele andere Menschen auch, die vor lebenswichtige Fragen gestellt sind, habe ich die Erfahrung gemacht, dass ein Verstehen der natürlichen Ordnung in der wir uns befinden hilft, den tieferen Sinn individueller Probleme zu begreifen. Mein berufliches und persönliches Verständnis hat sich durch die Begegnung mit der Philosophie des Taoismus und der Makrobiotik vertieft.

### Qigong Ausbildung:

Durch meine Ausbildung zur Lehrerin für Medizinisches Qigong bei der chinesischen Ärztin Qi-duan Li und durch die Assistenz in ihren Kursen habe ich wertvolle Erfahrungen für meine Arbeit mit chronisch kranken Menschen sammeln können.



Ich habe in den letzten Jahren eine Vielzahl von weiteren Qi-gong-MeisterInnen besucht, wodurch ich meine Erfahrungen vertiefen konnte.

### **Meine Lehrerinnen und Lehrer:**

- Qi-duan Li, Ärztin, Berlin, Vorsitzende der Internationalen Gesellschaft für Medizinisches Qigong, Peking.
- Meisterin Han und Meister Wu Lianzhong, Peking.
- Meister Li Jun Feng, Makati City, Philippinen.
- Klaus Schubring, Makrobiotik-Berater, Hamburg

Die wichtigste Quelle für meine Weiterentwicklung ist die Auseinandersetzung mit meinen Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Ihre Anregungen helfen mir, meine Arbeit täglich weiter zu entwickeln.

### **Tätigkeit als Qigong-Lehrerin:**

- Assistenz bei Qigong-Kursen im Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin in Potsdam.
- Mitarbeit in dem Projekt „Leben mit Krebs“ an der Hamburger Volkshochschule.
- Medizinische Qigong-Kurse in Hamburg, Schleswig-Holstein und Niedersachsen.
- Gesundheitsförderung und Präventionsangebote in Firmen

Seit 2005 unterstütze ich als Beraterin der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr Patientinnen und Patienten darin, ihren individuellen Heilungsweg zu finden.

Weitere Informationen finden Sie unter:

[www.biokrebs.de](http://www.biokrebs.de)



## Was ist Guolin Qigong?

Guolin Qigong ist eine Übungsfolge, die von ihrer Begründerin, Frau Guolin, speziell für die Heilung von an Krebs Erkrankten entwickelt wurde.

Selbst an metastasierendem Unterleibskrebs erkrankt, entwickelte sie aus alten buddhistischen und daoistischen Übungen eine Methode des Qi-Atmens im Gehen. Sie heilte sich selbst mit diesen Übungen und lebte noch 40 Jahre, ohne wieder an Krebs zu erkranken.

Sie gab die Übungen an sehr viele Patienten weiter. Diese Übungen sind auf die Situation von Krebsbetroffenen abgestimmt, sie können von Menschen mit unterschiedlichem Gesundheitszustand und körperlicher Verfassung ausgeführt werden. Durch Atemübungen, das sog. Windatmen im Gehen, die Konzentration des Geistes durch Visualisierung und Loslassen aller Gedanken und durch die vorgeschriebene Bewegungsabfolge entfalten sich die Selbstheilungskräfte im Körper optimal.

Geübt wird täglich im Freien. Es empfiehlt sich, eine individuell abgestimmte Übungszeit sowie die Dauer der einzelnen Übungen mit der Qigong-Therapeutin abzusprechen.

Das Guolin Qigong ist in China sehr verbreitet, wird in vielen Kliniken von Krebspatienten praktiziert und ist nach neueren Untersuchungen der Universität für Traditionelle Chinesische Medizin in Peking die wirkungsvollste Qigong-Übung bei Krebserkrankungen.



## Medizinisches Qigong - ein **Weg der Selbstheilung**

Die Übungen des Medizinischen Qigong gehören zur Traditionellen Chinesischen Medizin und werden seit vielen Jahren in China auf ihre Wirkungen hin untersucht und staatlich zertifiziert.

Eine Wirkung kann bei folgenden Erkrankungen erreicht werden:

- Allergien
- Asthma
- Atemwegserkrankungen
- Diabetes
- Konzentrationsstörungen
- Krebserkrankungen
- nervliche Unausgeglichenheit
- rheumatischen Erkrankungen
- Erkrankungen des Bewegungsapparates
- Verdauungsbeschwerden
- Herz- Kreislauferkrankungen
- u. A..

Die jeweils entsprechende Übung wird auf die individuelle Situation und Erkrankung der Klienten abgestimmt.

Die Übungen ersetzen keine medizinische Behandlung, sind jedoch eine sinnvolle Ergänzung. Jeder Mensch verfügt über Potenziale zur Selbstheilung. Diese Potenziale können durch Medizinisches Qigong entwickelt und ausgebaut werden.



## Wie wirkt Guolin Qigong?

Die Übungen beeinflussen die Immunkräfte positiv. Die Windatmung wirkt wie eine Sauerstofftherapie, belebt den Körper und erhöht die Zellatmung. Der Körper wird vermehrt durchblutet und der Kapillarkreislauf gestärkt. Die Übungen führen zu einer emotionalen Stabilisierung und helfen den Patienten auf ihrem Weg der Heilung.



## **Tägliches Üben** im Freien

Was anfänglich eine große Schwierigkeit in der Qigong Praxis darstellt – das tägliche Praktizieren der Übungen im Freien – wird nach längerer Zeit eine Quelle immer neuer Erfahrungen.

Bereits für sich genommen ist es gesundheitsfördernd, sich täglich an der frischen Luft zu bewegen, egal ob es warm oder kalt, sonnig oder regnerisch ist. Die Abneigung gegen schlechtes Wetter schwindet zugunsten einer viel differenzierteren Naturwahrnehmung.

Die Jahreszeiten werden sehr intensiv empfunden, Gerüche und Geräusche und Farben in der Natur sensibler empfunden, eine feine Wahrnehmung für die energetische Beschaffenheit der Umgebung kann sich einstellen.



Guolin Qigong + **Gesundheitsförderung**

## **Gesundheitsförderung & Präventionsangebote**

Qigong zur gesundheitlichen Prävention, Stressreduktion und Entspannung. Die "Selbsthilfemethoden" der Traditionellen Chinesischen Medizin haben sich in den letzten Jahren auch bei uns im Westen als leicht anwendbare Hilfen für den Alltag erwiesen. Die einfachen Bewegungen des Qigong, Selbstmassage und Druckpunktmassage (Akupressur) helfen, Verspannungen und Energieblockaden zu lösen. Mit Entspannungs- und Meditationstechniken gelingt es, sich auch bei großer Arbeitsbelastung "Inseln der Ruhe" zu schaffen. Die Übungen lassen sich gut in den Tagesablauf integrieren. Bei regelmäßiger Anwendung steigern sie Gesundheit und Wohlbefinden. Zu den Kursen gibt es Begleitbücher mit zahlreichen Übungsanleitungen.

Dieses Angebot wird von den Krankenkassen gefördert.



## Was ist Energiewerk?

Im Westen neigen wir zu der Betrachtungsweise, unsere Person und unseren Körper als etwas Festes, Ganzes, Abgeschlossenes anzusehen. Dabei befinden wir uns doch in einem ständigen Umwandlungs- und Veränderungsprozess. Dieser ständige Wandlungsprozess wird nach Ansicht der alten taoistischen Philosophie durch die Aktivität des „Qi“ im Körper hervorgerufen und beeinflusst.

Gestärkt wird diese Energie durch die Nahrung, die wir zu uns nehmen, den Kontakt mit anderen Personen und über die Verbindung mit der Natur sowie dem kosmischen „Qi“. Diese Energie fließt entweder ungehindert und lebendig im Körper oder sie stagniert und staut sich in unterschiedlichen Bereichen. Diese Stagnationen können langfristig zu Erkrankungen und emotionalen Problemen führen.

Durch Übungen aus einer alten asiatischen Tradition wie Qigong aus China und Do-In Übungen aus Japan kann die Energieführung im Körper positiv beeinflusst werden. In der Einzelarbeit wende ich Übungen angepasst an die individuelle Situation an und verbinde sie mit Visualisierungs-, Atemübungen und Entspannungsverfahren.



## Durch makrobiotische Ernährung ins Gleichgewicht finden

Durch meine Umstellung auf makrobiotische Ernährung ist es mir gelungen, nicht nur viele Jahre nach meiner Krebserkrankung gesund zu bleiben, sondern auch andere gesundheitliche Störungen, die für mich vorher ganz „normal“ schienen, zu beheben. Ein Großteil unseres Immunsystems sitzt im Darm. Deshalb ist es sinnvoll, nach Krankheiten und Therapien den Verdauungstrakt zu unterstützen. Eine angepasste Ernährung hilft die Folgewirkungen von Behandlungen wie Müdigkeit, Frieren, Völlegefühl, Magen- und Darmprobleme oder Allergien zu reduzieren

Ich esse sehr abwechslungsreich, bevorzuge Getreide, viel Gemüse, Salat, Hülsenfrüchte und gelegentlich Fisch. Ich achte auf gute Qualität der Nahrung und berücksichtige bei der Zubereitung die energetische Wirkung von Nahrungsmitteln auf den Körper.

Wenn wir diese Wirkungsweisen kennen und in der täglichen Ernährung anwenden, besteht eine große Chance, gesund zu werden und auch zu bleiben. In meinen Kochkursen gebe ich Hinweise auf eine gesundheitsfördernde Ernährungsweise und unterstütze auch Einzelpersonen bei der Planung und Umsetzung ihrer Ernährungsumstellung.



## Kurs- & Seminarangebote

Ich biete regelmäßig Seminare in Hamburg und Schleswig-Holstein und auf Einladung auch in anderen Städten an. In einem persönlichen Gespräche suche ich gemeinsam mit Ihnen nach einem auf Ihre Bedürfnisse abgestimmtes Angebot.

- Guolin Qigong für Krebsbetroffene und Medizinisches Qigong für Menschen mit chronischen Erkrankungen.
- Energiearbeit zur Unterstützung der Selbstheilungskräfte
- Beratung für Menschen in persönlichen und gesundheitlichen Krisen oder Phasen einer Neuorientierung.
- Unterstützung bei der Umstellung auf eine gesundheitsfördernde Ernährungsweise durch Makrobiotik
- Gesundheitsförderung & Präventionsangebote



## Mein Angebot im Raum Hamburg:

- Einzelberatung und Energiearbeit
- Wochenendseminare  
[Qigong / Guolin Qigong]
- Wöchentlich stattfindende Kurse  
[Qigong / Guolin Qigong / Makrobiotik]\*
- Gesundheitsförderung & Präventionsangebote

### Einzelberatung und Energiearbeit

- Termine/Uhrzeit:** nach Vereinbarung
- Veranstaltungsort:** Bildungszentrum West  
Hamburger Volkshochschule  
Waitzstraße 31  
22607 Hamburg  
oder bei Ihnen zu Hause
- Kosten:** 60 € /Stunde  
(ggf. zzgl. Anfahrtskosten)

### Wochenendseminare

#### Guolin für Krebsbetroffene

- Termine/Uhrzeit:** freitags 17:00 – 20:00 Uhr  
samstags 10:00 – 15:00 Uhr
- Veranstaltungsort:** Bildungszentrum West  
Hamburger Volkshochschule  
Waitzstraße 31  
22607 Hamburg
- Kosten:** 100€
- Hinweise:** Einführungsseminare finden im Februar, Mai, Juli, September und November und auf Anfrage statt.



## Wöchentlich stattfindende Kurse

### Guolin Qigong für Krebsbetroffene im Botanischen Garten Hamburg

**Termine/Uhrzeit:** donnerstags 9.30– 11.00 Uhr

**Veranstaltungsort:** Botanischer Garten  
Hamburg Klein-Flottbek

**Hinweis:** Die Teilnahme an diesem Kurs ist nach  
einem Vorgespräch möglich.

**Kosten:** 100 € / 10 Termine

### Entspannung pur mit Qigong

**Termine/Uhrzeit** montags 17.00 – 19.15 Uhr

**Veranstaltungsort:** Bildungszentrum West  
Hamburger Volkshochschule  
Waitzstraße 31  
22607 Hamburg

**Kosten:** ca. 190€ bitte bei der VHS erfragen  
[www.vhs-hamburg.de](http://www.vhs-hamburg.de)

### Kochkurse

**Termine/Uhrzeit** freitags 15.00–20.30 Uhr

**Veranstaltungsort** Kochschule der VHS– Hamburg Othmar-  
schen, Waitzstr. 31  
22607 Hamburg

**Kosten** 51€ incl. Umlage für Lebensmittel aus  
biologischem Anbau



## Gesundheitspräventionsangebote in Firmen

**Termine/Uhrzeit** 10/nach Absprache 1 Std.

**Veranstaltungsort:** in Ihren Räumen

**Kosten:** 150€ pro Person

Weitere regelmäßige Qigong- Gesundheitspräventionskurse führe ich in Hamburg Eidelstedt und Poppenbüttel durch.



## Angebote + Kurse & Seminare

### Mein Angebot im Raum Glückstadt:

- Einzelberatung und Energiearbeit
- Wöchentlich stattfindende Kurse

#### Einzelberatung und Energiearbeit

**Termine/Uhrzeit:** nach Vereinbarung

**Veranstaltungsort:** bei Ihnen zu Hause

**Kosten:** 60 € /Stunde  
(ggf. zzgl. Anfahrtskosten)

#### Wöchentlich stattfindende Kurse

##### Übung

##### Qigong für Frauen

**Termine/Uhrzeit:** Beginn im Februar und September  
14.45– 16.15

##### Übung

##### Qigong, Bewegung aus der Stille

**Termine/Uhrzeit:** Beginn im Februar und September

**Kurs 1/2** 16.30– 18.00 Uhr/ 18.00– 19.30 Uhr

**Veranstaltungsort:** Glückstädter Volkshochschule  
Stucksaal  
Wasmer Palais  
Königstraße  
25344 Glückstadt

**Kosten:** Bitte dem VHS Programm entnehmen

## Angebote + Kursorte & Kosten



## Kursorte & Kosten

### Kursorte

Ich biete Seminare in Hamburg, Schleswig- Holstein und auf Anfrage auch an anderen Orten an. Die Teilnahme an einem Wochenendseminar ist nach vorheriger persönlicher Beratung möglich. Für Teilnehmende, die regelmäßig Guolin Qigong praktizieren, finden regelmäßige Treffen statt.

In Hamburg und Glückstadt führe ich Kurse an der Volkshochschule durch.

### Kosten

Da ich Seminare sowohl im Rahmen der Volkshochschulen als auch selbständig anbiete, variieren die Kosten. Bitte entnehmen Sie Kosten dem jeweiligen Angebot.

#### Teilnahmebedingungen

Die Teilnahme an meinen Kursen erfolgt auf eigene Verantwortung. Bitte teilen Sie mir vor Beginn des Kurses etwaige körperliche Beeinträchtigungen oder Erkrankungen, insbesondere Herzerkrankungen mit.

Bitte bringen Sie einen Imbiss für die Pause mit und tragen Sie bequeme Kleidung. Für die Guolin Qigong Übungen im Freien benötigen Sie witterungsgerechte Kleidung und Schuhe mit flachen Absätzen, bzw. Turnschuhe.

Ihre schriftliche, fernmündliche oder digitale Anmeldung ist verbindlich. Bitte entrichten Sie die Kursgebühr in bar am 1. Seminartag.



## **Anmeldung & Kontakt**

### **Hinweise**

Die Teilnahme an meinen Kursen erfolgt auf eigene Verantwortung. Bitte teilen Sie mir vor Beginn des Kurses etwaige körperliche Beeinträchtigungen oder Erkrankungen, insbesondere Herzerkrankungen mit.

Bitte bringen Sie einen Imbiss für die Pause mit und tragen Sie bequeme Kleidung. Für die Guolin Qigong Übungen im Freien benötigen Sie witterungsgerechte Kleidung und Schuhe mit flachen Absätzen, bzw. Turnschuhe.

Ihre schriftliche, fernmündliche oder digitale Anmeldung ist verbindlich. Bitte entrichten Sie die Kursgebühr in bar am 1. Seminartag.

### **Telefonische Anmeldung**

Bei Fragen zu dem Kursangebot stehe ich Ihnen telefonisch zur Verfügung. Gern suche ich gemeinsam mit Ihnen in einem persönlichen Gespräch nach einem Erfolg versprechendem Angebot. Möchten Sie das Medizinische Qigong in einer Gruppe erlernen oder ist Ihnen Einzelarbeit lieber? Verfügen Sie über ein sehr enges Zeitraster und möchten Sie, dass die Arbeit in ihrer vertrauten Umgebung stattfindet? Ich bin sicher, dass sich eine Lösung finden lässt, die Ihrer besonderen Situation entspricht.

Telefon: 040/24 19 83 70