

# Übungsfolge Diamant Qigong©

## Kurzbeschreibung

Die Übungsfolge Diamant Qigong© ist ideal für Menschen, die geistige und körperliche Überforderung abbauen möchten. Die Übungsfolge Diamant Qigong© ist still und meditativ. Sie basiert auf den Erfahrungen der Traditionellen Chinesischen Medizin. Die sieben Übungen verbinden „innere Bewegung“, bewusste Atmung und Konzentration in Kombination mit bestimmten Handbewegungen. So kommt es durch aktive Regeneration zur Stressbewältigung und Stärkung des Immunsystems.

Sie erlernen die theoretischen Grundlagen des Qigong, den Qigong-Sitz und sieben aufeinander aufbauende Übungen. Die Einheiten ergänzen sich so, dass Sie am Kursende die Übungen ohne Fehlhaltungen selbstständig zur regelmäßigen Gesundheitspflege auch zu Hause ausüben können.

## Zielgruppe und Kursziel

Dieser Kurs richtet sich an Versicherte die wechselnde Arbeitszeiten haben (Schichtdienst, Montagearbeiter) und Alleinerziehende (Kinderbetreuung). Sie alle sind unterschiedlichsten Stressbelastungen ausgesetzt. Mit Qigong erlernen diese Versicherten eine Maßnahme zur gezielten Dämpfung der akuten Stressreaktion. Sie lässt sich gut in den Arbeits- und Lebensalltag einbinden. Eine gut anzuwendende Maßnahme über dessen regelmäßige Anwendung die Kursteilnehmer zu einer stabilen vegetativ wirksamer Erholung und Regeneration finden.

Altersgruppe:

- 18 bis 49 Jahre
- 50 bis 69 Jahre

Kursziel:

- Stressbewältigung durch Tiefenregeneration.
- Burnout Prävention
- Abbau geistiger und körperlicher Überforderung

## Umsetzung und Gruppengröße

Die Übungsfolge Diamant Qigong© ist ein gruppenorientiertes Training der Regeneration als Burnout Prävention zum Stressabbau und zur Stärkung des Immunsystems bei allen chronischen Erkrankungen. Übungen und Fachinformation zu den einzelnen Übungen. Individuelle Korrekturen und Beantwortung individueller Fragestellungen mit bebildertem Skript oder DVD zur Nacharbeitung und eigenständigem Üben.

Gruppengröße:

max. 10 Teilnehmer

## Umfang und Dauer

Wochenendkurs, Freitag 17:00 – 20:00 und Samstag 10:00 -13:00 + 14:00 – 18:00 = 10 Einheiten á 60 Minuten.

## Kursgebühr:

Inklusive Unterlagen 98.- €



# ZERTIFIKAT

Zentrale Prüfstelle Prävention  
für den Präventionskurs

**medizinische Übungsfolge Diamant Qigong®**

**Kursleitung:  
Petra Stolle**

(Kurs-ID: 20160120-706206)

Heilpraktikerpraxis Petra Stolle, Große Bruchstraße 40a, 41747 Viersen

Die Zentrale Prüfstelle Prävention bestätigt mit diesem Zertifikat, dass die Qualitätskriterien des „Leitfaden Prävention“ des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung des § 20 Abs. 1 SGB V für den o. g. Präventionskurs erfüllt sind.  
Das Zertifikat ist gültig bis zum **15.02.2019**.

Die Zentrale Prüfstelle Prävention ist tätig im Auftrag der nachfolgenden gesetzlichen Krankenkassen/-verbände:



Im Rahmen der Gültigkeit ist der Anbieter berechtigt, für die Kooperationsgemeinschaft der hier abgebildeten Krankenkassen/-verbände den o. g. Kurs mit diesem Zertifikat zu bewerben.  
Die Zentrale Prüfstelle Prävention behält sich vor, den positiven Prüfentscheid zu widerrufen,  
wenn der angebotene Kursinhalt und/oder die Kursleitungsqualifikation/-en nicht (mehr) den aktuellen Kriterien des „Leitfaden Prävention“ entsprechen  
oder durch rechtliche Änderungen eine Anerkennung nicht mehr möglich ist. Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen der Zentrale Prüfstelle Prävention.

[www.zentrale-pruefstelle-praevention.de](http://www.zentrale-pruefstelle-praevention.de)

**ZENTRALE  
PRÜFSTELLE  
PRÄVENTION**