

QIGONG
IM
KLOSTER
DER
MISSIONS-
BENEDIKTINERINNEN
VON
TUTZING



Kontakt und Informationen:

Schwester Benedicta Depuhl
Bahnhofstr. 3
28327 Tutzing

Mail: benedictadepuhl@gmail.com

QIGONG

Bewegung entsteht aus der Ruhe, die Ruhe wurzelt in der Bewegung.*

Qigong ist:

- ❖ eine Jahrtausende alte Kunst, über langsame fließende Bewegungen, in Verbindung mit dem Atem, in die Ruhe zu kommen
- ❖ eine der fünf Säulen der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) und steht für den Aspekt der Bewegung
- ❖ Meditation in Bewegung
- ❖ eine Stärkung der Lebensenergie und Hilfe Blockaden zu lösen
- ❖ aus der östlichen Philosophie des Daoismus gewachsen
- ❖ eine Übung der Achtsamkeit
- ❖ Stärkung des Immunsystems
- ❖ Gedächtnistraining
- ❖ Stimmungsaufhellend
- ❖ eine Schulung des Gleichgewichts
- ❖ eine Möglichkeit Faszien und Gelenke geschmeidig und beweglich zu halten
- ❖ unterstützend in der Therapie psychosomatischer Leiden
- ❖ Hilfe im Umgang mit chronischen Erkrankungen bes. bei der Therapie von Schmerzkrankungen

(*Wenzel/Herwegh Im Fluss des Lebens – Der Entwicklungsweg im Qigong; S 67
Verlag Eagle Books)

ÜBER MICH:

Sr. Benedicta Depuhl OSB

Als **Qigong Übungsleiterin**
und examinierte

Krankenschwester mit Weiterbildung in Palliativ Care am Klinikum Großhadern,
lebe ich als Ordensschwester
in der Gemeinschaft der
Missions-Benediktinerinnen von
Tutzing.

Seit Anfang 2020 absolviere ich zusätzlich
an der Sebastian Kneipp Akademie in Bad
Wörishofen eine Ausbildung zur
Qigong-Lehrerin und die Ausbildung zur
T'ai Chi Ch'uan Übungsleiterin

Derzeit arbeite ich mit ambulanten und
stationären Patienten/innen des
Schmerzzentrums im Benedictus-
Krankenhaus Feldafing; ebenfalls
unterstütze ich das Palliativteam im
Benedictus-Krankenhauses Tutzing.

**In Wochenendkursen und thematischen
Einzelseminaren** erfahren die
Teilnehmer/innen die positive Wirkung der
Qigong Übungen und erhalten
themenbezogene Informationen.