

Lebensqualität und Leistungsfähigkeit

Bericht über eine Studie zu Qigong und MS.
Von Zuzana Sebková-Thaller

Zu den alternativen Behandlungsmöglichkeiten von Multipler Sklerose gehört die begleitende Unterstützung mit Qigong, das nicht nur zu erstaunlichen Besserungen der körperlichen Symptomatik beitragen, sondern sich auch positiv auf die Lebenseinstellung auswirken kann. Dies wurde erstmals in Deutschland an der Kiliani-Klinik in Bad Windsheim wissenschaftlich dokumentiert. Zuzana Sebková-Thaller, die dort seit mehreren Jahren Qigong-Kurse für MS-PatientInnen leitet, beschreibt die Zielsetzungen und die entsprechend zusammengestellten Übungen dieser Kurse und die positiven Ergebnisse der Studie. Ihr Beitrag wird ergänzt durch den Erfahrungsbericht von Ivonne Radtke, die selbst als MS-Patientin zum Qigong gefunden hat. Von ihrem Lehrer Li Zhi Chang ermutigt, übt sie seit sieben Jahren Stilles Qigong und hat seither keinen weiteren Krankheitsschub mehr erlebt, die bereits bestehenden Symptome gingen zurück. Sie beschreibt zudem, dass sich ihre ganze Lebenshaltung veränderte.

Abstract:

Quality of Life and the Ability to Move

A report on a study dealing with Qigong and ms. By Zuzana Sebková-Thaller

To the alternative treatments of multiple sclerosis belong the therapies operating with the accompanying support of Qigong, which not only contributes to an astonishing improvement in physical symptoms, but can also have a favourable effect on the patient's overall attitude to life. This has been documented scientifically for the first time in Germany at the Kiliani Hospital in Bad Windsheim. Zuzana Sebková-Thaller, who has conducted Qigong courses for ms patients there for several years, describes the objectives pursued by these courses, the exercises put together for them and the positive results attained by the study. Her contribution is supplemented by a first-hand report from Ivonne Radtke who herself found her way to Qigong as an ms patient. Encouraged by her teacher Li Zhi Chang, for seven years now she has practised silent Qigong and has yet to suffer any further worsening of her condition, indeed the already existing symptoms have been reduced. In addition, she describes how her overall attitude towards life has changed.

Vor fünf Jahren wurde ich vom Chefarzt der Kiliani-Klinik Bad Windsheim, Dr. Mertin, eingeladen, einen Kurs für MS-Kranke abzuhalten. Der Kurs wurde damals von den Patienten sehr gut angenommen. Viele von ihnen berichteten von Besserungen und vor allem von der positiven Lebenseinstellung, die sie dadurch gewonnen haben. Daraufhin fanden regelmäßig weitere zweiwöchige Kurse statt, deren Wirkung seit 1999 in einer vergleichenden Pilotstudie ausgewertet wurde.

Es nahmen insgesamt 65 MS-Patienten teil. Nach einem Aufklärungsgespräch bekamen sie Fragebögen über ihre allgemeine Befindlichkeit und Körperwahrnehmung. Dieselben Fragebögen wurden noch einmal am Ende des Qigong-Kurses ausgefüllt. Die Kontrollgruppe bestand aus 24 Patienten, die mit Ausnahme der Qigong-Übungen dieselben ärztlichen wie physikalischen Behandlungen bekamen. Der Kurs wurde stets von mir geleitet, meist in Zusammenarbeit mit meiner Kollegin Berta Müller. Auch sie besitzt langjährige Erfahrungen in der Arbeit mit MS-Kranken.

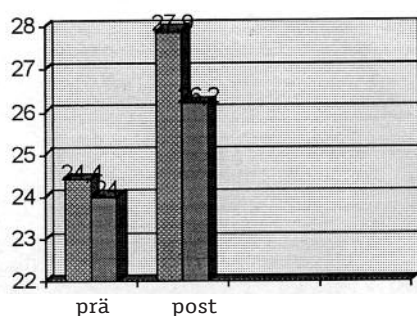
Die Fragebögen wurden von der Psychologin der Kiliani-Klinik, Frau Dr. Schäuble, ausgewertet. Sie beschreibt die Ausgangssituation auf folgende Weise: »Bei chronischen Krankheiten ist oftmals das Gefühl der Stimmigkeit und das Wohlbefinden im eigenen Körper reduziert, die Empfindung für Kraft, Fitness und Gesundheit ist kaum noch vorhanden. Der eigene Körper wird als Einschränkung empfunden

den und positive Wahrnehmungen über den Körper finden vermindert statt, was mit verstärkter depressiver Symptomatik einhergeht. Die körperlichen Symptome einer Depression, wie zum Beispiel Antriebslosigkeit, Schwäche, Missempfindungen, werden von den Patienten vermehrt wahrgenommen und beschrieben. Damit geht auch Lebensfreude verloren, was nicht allein der MS zuzuschreiben ist.« Die Studie sollte zeigen, ob und in welchem Maße eine Verbesserung durch Qigong-Übungen erzielt werden kann.

Erfreuliche Ergebnisse

In beiden Gruppen wurden – bezogen auf ihre Ausgangslage – Besserungen festgestellt. In der Qigong-Gruppe war diese Besserung allerdings wesentlich ausgeprägter: »Besonders auffällig sind die positiven Veränderungen durch die regelmäßigen Qigong-Übungen bei der Akzeptanz des eigenen Körpers und der selbst eingeschätzten Körpervitalität. Diese Aspekte tragen zu einer Steigerung der Lebensqualität bei, da dadurch Hilflosigkeitsgefühle und negative Selbstbewertung abgebaut werden können«, schrieb Dr. Schäuble in der zusammenfassenden Auswertung. Dieser Erfolg war offenbar anhaltend: Bei späteren Wiedervorstellungen fielen die Patienten, die am Qigong-Unterricht teilgenommen hatten, durch ihre positive Lebenseinstellung auf. Sie

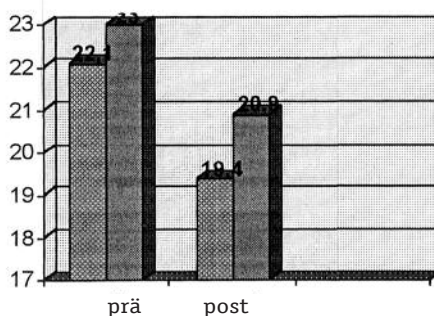
Die Studie wurde im Januar 2002 abgeschlossen. Die vorläufige Zusammenfassung wird in der Zeitschrift *Neuro-psychiatrische Nachrichten* veröffentlicht. Bezugadresse: Biermann-Verlag, Otto Hahn Str. 7, 50997 Köln. Die endgültige Auswertung wird im Sommer dieses Jahres erscheinen.



Vitale Körperdynamik

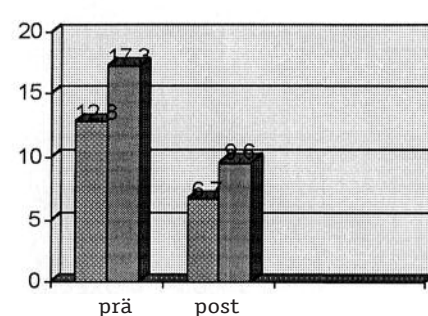
Die subjektiv empfundene Vitalität und Gesundheit sind bei beiden Gruppen zu Beginn vergleichbar groß. Die Qigong-Gruppe lässt eine wesentlich deutlichere Verbesserung bei der Abschlussuntersuchung im Vergleich zur Kontrollgruppe erkennen.

- Qi-Gong-Gruppe
- Kontrollgruppe



Ablehnende Körperbewertung

Auch bei der ablehnenden Körperbewertung sind die Ausgangsergebnisse vergleichbar, so dass daraus geschlossen werden kann, dass die Teilnehmer der Qigong-Gruppe am Ende des Kurses eine weniger ablehnende Körperbewertung als die Kontrollgruppe zeigen, dass sie also subjektiv ihren Körper vermehrt akzeptieren und ein besseres Gefühl der Stimmigkeit und des Wohlbefindens mit dem eigenen Körper angeben.



Allgemeine Depressionsskala

Bei der Erfassung von depressiven Affekten, motorischen Hemmungen und negativen Denkmustern ist bei der Qigong-Gruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe zu Beginn mehr Stabilität zu verzeichnen. Negative Symptome werden bei der Abschlussuntersuchung von diesen Gruppenteilnehmern fast überhaupt nicht mehr genannt.



Ein Aspekt von Heilung ist die Wahrnehmung, Teil des Kosmos zu sein.

sind wesentlich flexibler als zuvor, lösungsorientiert, wissen sich zu helfen und meistern ihren Alltag besser. Als Grund geben sie »Qigong« an. Es habe ihnen geholfen sich selbst besser anzunehmen und biete ihnen eine konkrete Hilfe in verschiedenen Alltagssituationen. Statt mit Ohnmacht oder Panik zu reagieren, besinnen sie sich auf ihre eigenen Kräfte. Die Graphiken dokumentieren die Besserung der vitalen Körperdynamik, die Minderung der ablehnenden Körperbewertung und die Minderung beziehungsweise das Verschwinden von depressiven Affekten, negativen Denkmustern und motorischen Hemmungen. Beide Gruppen können eine positive Entwicklung ihrer Körperdynamik verzeichnen. Dennoch ist deutlich, dass die Besserung der Qigong-Gruppe vergleichsweise höher ist. Die ablehnende Körperbewertung ist dementsprechend niedriger.

Zielsetzungen und Wahl der Übungen

An der Kiliani-Klinik wurde ein Übungssystem praktiziert, das von mir speziell für MS-Kranke zusammengestellt und teilweise auch neu kreiert worden ist. Es nimmt Rücksicht auf die spezifische Symptomatik der Erkrankung: auf die Sensibilitätsstörungen, die Spastik, eingeschränkte Beweglichkeit und auf die Funktionseinschränkung einzelner Organe. Die Patienten lernten einfache Übungen, die in den

Alltag der Klinik und zu Hause integriert werden können. Darüber hinaus wurden ihnen die Wirkprinzipien des Qigong gezeigt, mit deren Hilfe sie eine umfassende Energiepflege praktizieren können.

Unsere Zielsetzung war umfassender als die Fragestellungen des standardisierten Auswertungsbogens der Studie, die den somatischen Status gar nicht thematisierte. Trotzdem betrachte ich diese Pilotstudie als sehr wichtig und wegweisend und hoffe, dass ihr größere und gründlichere Studien folgen werden. Ich möchte an dieser Stelle meinen tiefen Dank vor allem dem Chefarzt der Kiliani-Klinik Dr. Mertin aussprechen, der von Anfang an diese Studie mitgetragen hat.

Änderung der gegenwärtigen Haltung zu sich selbst, die durch die Diagnose »Multiple Sklerose« entstanden ist oder zu der Krankheit geführt hat, durch:

- Übungen zur Pflege des Inneren Lächelns
- Reinigungsübungen
- zur Ablegung von psychischen Belastungen
- zur Reinigung des Körpers und aller seiner Zellen von schlechten, stagnierenden Energien

- Achtsamkeitsübungen
- Umprägeübungen

Wer lernt, seinem Körper und allen seinen Organen mit einem Lächeln zu begegnen, der signalisiert seinem autoaggressiven Immunsystem eine Wende. Reinigungsübungen entlasten Körper und Geist. Die Achtsamkeitsübungen führen zu gesteigerter Sinneswahrnehmung. Dadurch wird Energie aktiviert. Umprägeübungen zusammen mit einer markanten Atemwende initiieren eine Lebenswende.

Festigung der Lebenshaltung durch die »Qigong-Haltung«

- »Ich bin verwurzelt« (»Durch die Fußherzen atmen«, »Wurzeln bilden« etc.)
- »Ich werde gehalten und geführt«
- »Ich bin im Lot«
- »Ich bin elastisch wie ein Bambusbaum im Wind«
- »Ich habe das Gefühl für meine Mitte«

Die »Qigong-Haltung« lehrt sich zu verwurzeln, aufrecht zu stehen oder zu sitzen, im Lot zu sein, das Gefühl für die Mitte zu haben. Die leibhaftige Übung prägt die geistige Haltung. Ein Mensch mit geschmeidiger Wirbelsäule ist geistig beweglicher und seelisch stabiler als einer mit steifer Wirbelsäule. Umgekehrt kann der Geist mit der Kraft seiner Vorstellung den Körper entspannen und lockern.

Multiple Sklerose - eine Autoimmunerkrankung mit unklarer Ursache

Obgleich diese Theorie noch nicht hundertprozentig gesichert ist, nimmt man an, dass Multiple Sklerose eine Autoimmunerkrankung ist, bei der das Immunsystem die Schutzhülle der Nervenbahnen, das Myelin, im zentralen Nervensystem, also in Gehirn und Rückenmark angreift. Dadurch kommt es zu Entzündungen und einer Vielzahl von neurologischen Ausfällen: Missempfindungen wie Kribbeln, Taubheit, Bandagengefühl, motorischen Ausfällen der Arme und Beine, Sehstörungen wie Nystagmus (Augenzittern), Nachlassen der Sehstärke bis hin zu Blindheit, Doppelbildern, Sprachstörungen, Gleichgewichtsstörungen, Gedächtnisstörungen, Schluckproblemen, Problemen mit Darm und Blase, Lähmungen aller Art bis hin im Extremfall der Atmung.

Es gibt grob gesagt drei Verlaufsformen der MS: den schubförmigen, den primär-chronischen, bei dem von Anfang an Symptome bleiben und weitere schleichend hinzukommen, und den sekundär-chronischen, bei dem der schubförmige Verlauf in den chronischen übergeht. Die Symptome können abheilen, müssen aber nicht. Allerdings ist eine Besserung theoretisch auch noch nach langer Zeit möglich. Die Schulmedizin behandelt den akuten Schub mit Cortison, um die Entzündungen zu stoppen. Als dauernde Behandlung gab es lange nur Immunsuppressiva, die das gesamte Immunsystem unterdrücken. In letzter Zeit gibt es auch Betaferone oder Immunglobuline, welche das Immunsystem regulieren sollen. Generell ist schulmedizinisch eine Heilung der MS nicht möglich, da die Ursache eher im Dunkeln liegt. Und auch Linderung wird, wenn überhaupt, nur begrenzt erreicht.

Die Patienten staunen, wie die neue Körperhaltung ihre gesamte Haltung positiv beeinflusst und auch umgekehrt, wie sie mit ihrem Geist auf ihren Körper wirken können. Diese neue Erfahrung fasziniert sie. Immer wieder drücken sie ihr Erstaunen aus. Sie spüren, dass sie selbst etwas bewirken können.

Wahrnehmung des kosmischen Zusammenhangs

- »Ich bin ein Teil des Kosmos, den ich widerspiegeln. Ich bin im ständigen Austausch und teile meinen Atem mit ihm.«
- »Meine Mitte ist die Mitte zwischen Himmel und Erde und der einzige Zugang zum Ganzen.«

Die Resonanz zwischen dem Makro- und dem Mikrokosmos weckt ungeahnte Heilungskräfte.

Besserung der Spastik durch geeignete Entspannungsübungen

- Entspannungsübungen aus dem ChanMi-Gong, die bis in die Zellebene reichen: Alle Zellen blühen, strahlen und lächeln
 - Durchlässigkeit des Beckenbodens
- Allein durch die Entspannungsübungen können Patienten mit ihren Fingern besser greifen, eine bessere Aussprache erzielen und weitere Strecken laufen.

Steigerung der allgemeinen Kondition durch einfache Übungen für den Alltag:

- Atemübungen
 - bewusste Atemführung, die mit allen Sinnen in allen Körperzellen wahrgenommen wird
 - Bauchatmung
 - Wechseln von Bauch- und Brustatmung
 - Bauchnabel- und Zwerchfellatmung

- Visualisierung der Quelle des Atems und seines Wegs

- Atmung durch die wichtigsten Energiepfaden in senkrechter Richtung: durch den Beckenboden und das Gebiet um den Baihui zusammen mit bestimmten Lauten

- verschiedene Wirbelsäulenbewegungen in der Art des ChanMi-Gong ausgehend von den Basisübungen mit Hilfe von verschiedenen Bildern wie Skorpion, Pendel, Raupe, Schlange ...
- verschiedene Visualisierungsspiele im Bauchraum (rollender lachender Leuchtbalken, Seidenbänder, Leuchtschlangen ...)
- verschiedene Visualisierungsspiele im Brust- und Kopfraum
- verschiedene Arten von Qigong-Massagen
- Hand-, Finger-, Fuß- und Zehenübungen, körperlich durchgeführt und auch nur vorgestellt
- der Kleine Kreislauf
- einfache Bewegungsübungen

Die verschiedenen Atemübungen steigern die Achtsamkeit und verbessern die Energieversorgung im ganzen Körper. Zusammen mit den Visualisierungsspielen im Bauchraum steigern sie die energetische Aufnahmefähigkeit und Durchlässigkeit. Die Wirbelsäulenübungen steigern den Energiefluss durch die Wirbelsäule, der auch das Gehirn und alle Organe versorgt. Viele MS-Patienten können nur sitzen und die Wirbelsäule kaum sichtbar bewegen. Aber auch die kleinsten oder nur vorgestellten Bewegungen haben eine große Wirkung. Besonderes Gewicht wird auf die Durchlässigkeit des Beckenbodens und das »Steißbeinschwingen« gelegt.

Reibeübungen der Finger, Hände, Füße und Zehen, die vor allem mit Hilfe der Vorstel-

Literatur:

Zuzana Sebková-Thaller: **Ich breite mein Lächeln aus. Qigong und MS.** Hernoul-le-Fin Verlag, 1999

Außerdem sind im selben Verlag von der Autorin Hörkassetten mit Übungsanleitungen erschienen, die insbesondere für Menschen mit MS und anderen Autoimmunerkrankungen sowie Krebskranke geeignet sind:
Ich breite mein Lächeln aus I: Übungen im Alltag für Gesunde und Kranke.
Ich breite mein Lächeln aus II: Aufbauübungen für Gesunde und Kranke.
Ich stehe fest auf der Erde, über mir wölbt sich der Himmel.
Übungen aus dem Stillen Qigong. Vorbereitung für alle spezifischen Übungen (MS, Entbindung u.a.)



Dazu eignen sich verschiedene Energiekreisläufe, die gezielt bestimmte Organe ent- und versorgen. Diese Energiekreisläufe werden mit Hilfe von Wirbelsäulenbewegung, Atemführung und Visualisierung ausgeführt. Sie stammen aus dem ChanMi-Gong und helfen zum Beispiel die Zellreinigung zu unterstützen und die Myelinschicht und die Blut-Hirn-Schranke wieder aufzubauen.

Initiierung des eigenen Heilungsprozesses

Das gemeinsame Üben und die ersten gemeinsam erlebten Besserungen initiieren Heilungsprozesse, die erfreulicherweise von allen Teilnehmern wahrgenommen wurden.

Am Anfang steht die Motivation

Zu Beginn des Kurses geht es vor allem darum, die Patienten überhaupt zu motivieren. Die meisten von ihnen haben von Qigong noch nie etwas gehört. MS-Kranke sind meist skeptische Patienten. Sie haben ihre Krankheit seit vielen Jahren und »haben alles schon probiert. Sie werden nicht meinen, dass Sie mit Ihren Übungen etwas ändern können!« Ich bestimme nicht«, antworte ich dann. »Das können nur Sie. Und Sie müssen es wollen.« Ich versuche nicht, die Patienten zu bekehren. Im Gegenteil weise ich darauf hin, dass es viele verschiedene Wege gibt. Es ist aber wichtig sich darauf einzulassen, bevor man sagt, dass es für einen nichts ist. Diese Patienten müssen bald eine Wirkung spüren, sonst sind sie in ihrer ablehnenden Haltung bestätigt. Meist bleiben von 25 Teilnehmer drei bis fünf, ausnahmsweise auch sieben bis acht während der ersten Woche fort. Die anderen aber üben umso fleißiger. An den Wochenenden gibt es keinen Kurs, aber die Patienten organisieren oft selber Übungsgruppen.

Während der Übungsstunden dürfen mich die Patienten jederzeit unterbrechen und fragen und ihre persönlichen Wünsche äußern. Ich fordere sie auch stets auf, über ihre Erfahrungen bei den Übungen zu berichten. Es wird allmählich jedem klar, dass Qigong den Weg zum Genuss eröffnet und dass Genuss eng mit Heilung und Gesundheit verbunden ist.

Die Kenntnis der Wirkprinzipien des Qigong ist wichtiger als das Wissen über die Abläufe und die technisch einwandfreie Durchführung. Es geht uns darum, dass die Patienten einfachste, in den Alltag integrierbare Übungen lernen, die sie überall und zu jeder Zeit praktizieren können, und dass sie die Wirkprinzipien von Qi-

Mit zunehmender Beweglichkeit kehrt auch Lebensfreude zurück.

lungskraft durchgeführt werden, bessern die Sensibilität und aktivieren Energie. Durch verschiedene Energiekreisläufe, die mit Hilfe des Atems und der Vorstellung ausgeführt werden, wird die schlechte stagnierende Energie entsorgt und neue frische Energie zugeführt. Der Kleine Kreislauf verteilt die neu geweckte Energie gleichmäßig im ganzen Körper und trägt zur Ausgewogenheit der Übenden bei. Diese intensivste »innere Arbeit« trägt bald sichtbare Früchte auf allen Ebenen.

Die Bewegungsübungen sind einfach. Sie entstammen verschiedenen Übungssystemen: »Das Feuer entfachen« und »Die eiserne Hand« aus den »Zehn Meditationen auf dem Berg Wudang«, »Den Bogen spannen« aus den »Acht Brokaten«, einige Übungen aus dem »Innen nährenden Qigong« nach Liu Yafei oder aus den Fünf-Organen-Übungen. Sie ergänzen die Wirkung der anderen Übungen und werden in dem Maß ausgeführt, wie es die Bewegungsmöglichkeiten der Patienten erlauben.

Steigerung der Entscheidungskraft durch Übungen und Übungselemente aus den östlichen Verteidigungssportarten

Zum Heilungsprozess gehören im gleichen Maße Offenheit und Entschiedenheit. Viele MS-Patienten können nicht »nein« sagen und haben Schwierigkeiten, ihre eigenen Interessen zu vertreten. Nach diesen Übungen blicken sie unerschrocken um sich. Es fällt ihnen leichter, sich zu entscheiden und zu sagen: »Ich pack es jetzt an!«

Unterstützung anderer Methoden der westlichen Medizin und Minderung ihrer Nebenwirkungen

Als CD zur Zeit nur direkt vom Verlag erhältlich:
 Der Adler wäscht seine Augen mit dem Tau. Übungen für spezifische Beschwerden bei MS
 Bezugsadresse:
 Hernoul-le-Fin Verlag
 Benzing 6
 91801 Markt Berolzheim
 Fon 09146/ 303
 Fax 09146/ 224

gong begreifen, so dass sie sich selbst helfen können. Sie wissen, dass sie Schmerzen, Entzündungen und verschiedene Sensationen mit dem Yin-Kreislauf über die Vorderseite ableiten können und dass sie sich mit dem Yang-Kreislauf schnell aufbauen, ebenso dass sie sich mit Hilfe innerer Bilder im Bauch gleichzeitig zentrieren und energetisch stärken können. All dies ist vor allem deswegen wichtig, weil das Erscheinungsbild der MS sehr unterschiedlich ist. Während einige an Sensibilitätsstörungen leiden, haben andere Schwierigkeiten mit der Blase, mit den Augen oder mit der Sprache.

Zusammenspiel von Alltag und Übung

Zunächst erarbeiten wir ein Tagestrainingsprogramm. Die Kursteilnehmer brauchen am Anfang feste Hilfen. Sie beginnen mit ein paar Atem- und Massageübungen in der Frühe und beenden den Tag mit einer Reinigungsübung vor dem Schlafengehen. Beim Kochen schwingen sie kreisförmig mit der Wirbelsäule und beim Fernsehen reiben sie ihre Fingerspitzen. Sie wissen, welche Übungen sie bei Ratlosigkeit, Überforderung oder Traurigkeit wählen. Dieses »Wissen« gibt ihnen am Anfang das Gefühl der Sicherheit. Sie verwenden gerne meine Kassetten, weil sie zunächst eine gewisse Leitung brauchen.

Es war schön zu sehen, dass sich bei einigen bereits in den ersten Tagen und bei vielen am Ende der ersten Woche Änderungen und Besserungen eingestellt haben. Die ersten Anzeichen waren eine bessere Konzentration während der Übungen, ein gelöstes Gesicht und ein glückliches Lächeln. Dazu kamen Fragen und Meldungen folgender Art: »Kann es

sein, dass ich etwas im Fuß spüre, wo ich kein Gefühl habe?« »Ich kann meinen Arm besser bewegen«, oder auch »Ich bekomme Schmerzen, wo ich seit Jahren nichts mehr gespürt habe«. Am Ende der zweiten Woche »fließt« die Wirbelsäule, die Kursteilnehmer haben Spaß an inneren Übungen und spüren die Kraft der Mantren. Der Spasmus löst sich für längere Zeit, die Extremitäten sind bei vielen beweglicher. Die Patienten beginnen schöpferisch mit Qigong umzugehen und eigene Visualisierungsübungen zu entwerfen. Das Üben macht ihnen Spaß. Die zwei Stunden Übungszeit, die am Anfang mit Pausen zu lang schienen, kommen nun den meisten zu kurz vor. Die letzten zwei Male hatten wir das Glück, den Kurs auf drei Wochen ausweiten zu können. In der dritten Woche konnte sich alles nochmals festigen und wir waren Zeugen von einigen unglaublichen Besserungen. Ein Patient, der am Anfang des Kurses so stark gekrümmt in seinem Rollstuhl saß, dass sein Gesicht nicht zu sehen war und er völlig teilnahmslos wirkte, richtete sich auf und begann die anderen Teilnehmer zu unterhalten. Er zeigte stolz allen, wie hoch er nun seine Arme heben kann. Eine andere Patientin konnte wieder ihre Blase beherrschen, eine weitere konnte wesentlich besser gehen. Das Wichtigste aber ist stets die Änderung der Lebenshaltung, die die meisten Patienten erfahren. Eine Patientin hat es in ihrem Abschlussbrief besonders deutlich ausgedrückt: »Ich habe MS seit 20 Jahren. Dass ich immer noch nicht im Rollstuhl sitze, verdanke ich sicherlich meinem Kampfgeist. Ich habe immer gegen die Krankheit angekämpft und mir immer nur den einen Satz wiederholt: Nicht nachgeben! Ich bin dadurch hart geworden. Mein Leben war ein einziger Kampf. Jetzt sehe ich, dass man es lächelnd viel besser schaffen kann. Ich beginne, das Leben zu genießen!«



Dr. Zuzana Sebková-Thaller

ist Kunsthistorikerin und unterrichtet Qigong seit 1987 in verschiedenen europäischen Ländern. Sie ist Mutter von sieben Kindern und hat sich auf Qigong zur Geburtsvorbereitung und Qigong mit Kindern sowie auf therapeutisches Qigong mit Kranken spezialisiert. Zu diesen Themen hat sie verschiedene Bücher im Hernoul-le-Fin Verlag veröffentlicht.

Neuer Ausbildungs-Lehrgang: Qigong

und Grundlagen traditioneller chinesischer Medizin



Jing Gong / Stilles Qigong
2002-2005 in Hamburg



Einführungskurs: 23./24. 11. 02 mit
Meister Li Zhi Chang

Info: Petra Hinterthür, Guanyin-Zentrum für Chinesische Lebens-Art, Hamburg, Telefon: 040 - 85 65 64, Fax: - 85 65 19

Qi Gong - Ausbildung zum/r ÜbungsleiterIn

Herbst 2002 - Frühjahr 2005

• 3-jährig mit Diplom - Abschluss

Ausbildungsleitung:

Renate Missethon und namhafte Referenten

Dantian - Qi Gong Tai Chi Zentrum

Renate Missethon

Kapuzinergasse 34 / A-6020 Innsbruck

Tel/Fax: 0043-512-56 11 14 / Mobil: 0043-676-95 72 850

re.missethon@aon.at

NEU Erstmals in Westösterreich NEU