

Einladung zum fortlaufenden Kurs für Krebspatienten

## Walken und moderates Gehen mit IDOGO®

Wenn der IDOGO Stab beim Walken oder Joggen gehalten wird, profitieren Sie sowohl von den Vorzügen des Gehens bzw. Laufens als auch den Vorzügen des Qi Gong. Der Stab verleiht Ihnen die Möglichkeit, tiefer zu atmen und bei der Bewegung ihre Gelenke zu schonen und sich mit verbesserter Koordination zu bewegen.

### Wissenschaftliche Ergebnisse:

Studien haben gezeigt, dass Qi Gong die Lebensqualität von Krebspatienten signifikant verbessert und bei der Linderung von Fatigue, einem der häufigsten Begleitscheinungen bei Krebserkrankungen, hilft. Teilnehmer berichten über mehr Energie und eine gesteigerte Lebensqualität.

### Was sind die Effekte vom Laufen bzw. Walken mit dem IDOGO®?

- Zentriert den Körper
- Vermindert die Belastung im Knie- und Fußgelenk
- Fördert eine Selbsttragende Körperhaltung
- Reguliert und intensiviert die Atmung und gibt Ihnen damit mehr Energie
- Harmonisiert den Energiefluss und hilft die körpereigenen Vitalkräfte zu pflegen & vermehren

Wir treffen uns immer **dienstags um 9 Uhr** für 1 Stunde im Gruppenraum der Krebsberatungsstelle in der St. Josefsklinik in der Weingartenstraße 70 in Offenburg und gehen von dort los. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs ist fortlaufend und bietet die Möglichkeit, jederzeit einzusteigen. Bis Sie sich entscheiden, einen eigenen Stab zu kaufen, können Sie einen ausleihen. Die Teilnahme ist kostenlos, Anmeldung erforderlich.

### Kursleiter:

Henry Mayer, Übungsleiter IIDA, IDOGO QI-GONG

Anmeldung über das Sekretariat der Krebsberatungsstelle:  
unter 0781-472 2590 oder  
per mail: [info@krebsberatung-ortenaus.de](mailto:info@krebsberatung-ortenaus.de)



Laufen Sie mit und erleben Sie die wohltuenden Effekte selbst!

Träger:



Förderung gem. § 65e SGB V durch:

