



## Qigong-Wochenende

Wie Bewegung, Atmung und Achtsamkeit den Diabetes beeinflussen

Kurs 1: 07. Februar 2026

Kurs 2: wird noch bekanntgegeben

Ort: DTH Diabetiker Thüringen  
Waldenstraße 13a  
99084 Erfurt

Erleben Sie einen Tag voller Achtsamkeit, sanfter Bewegung und innerer Sammlung - Qigong stärkt Körper und Geist, fördert die Atmung und unterstützt das Wohlbefinden - auch bei chronischen Erkrankungen wie Diabetes.

Was Sie erwartet:

- Übungen für Anfänger und Geübte
- Entspannung & Atemtechniken
- Sie erlernen die Fünf Elemente Übung
- Kurze Einführung in die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)
- Spezielle Massagetechniken für Diabetiker

Kursleitung: Sophie Theuer - Übungsleiter für Qigong und Taiji Chuan

Dieser Kurs ist von den Krankenkassen zertifiziert.

Zeit pro Kurstag: 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Bitte bequeme Kleidung mitbringen!

Anmeldung: [info@diabetiker-th.de](mailto:info@diabetiker-th.de) oder Tel.: 0361 7 314 819 (Mo-Do 9-13 Uhr)