

## QI GONG

Qi Gong ist eine traditionelle Methode zur Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten und zur körperlichen und geistigen Schulung.

Es basiert auf den Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Geübt wird dabei das Zusammenspiel von Atmung, Bewegung und Konzentration. Durch harmonische Bewegungsabläufe, eine bewusste ruhige Atmung und die Lenkung der Vorstellungskraft werden Energieblockaden im Körper gelöst.

Die sanften Übungen sind für jedes Alter geeignet.

## TAI CHI

Tai Chi stammt aus China und ist dort der Gesundheitssport Nr. 1. In einer langen Reihe von Ganzkörperbewegungen werden bei dieser traditionellen chinesischen "Kampfkunst" Körper, Geist und Seele zusammengeführt. Heutzutage steht für die meisten Menschen Entspannung, Vitalität und Gesundheit im Vordergrund. Stress und Anspannungen werden abgebaut, der Energiefluss Qi wird entwickelt und man wird klarer, was wiederum der allgemeinen Lebensführung dienlich ist.

Es reguliert die Atmung, stärkt Herz, Kreislauf und Nervensystem und führt rasch zu mehr Wohlbefinden, Entspannung und Konzentration. Durch das Üben verbessert sich der Muskeltonus, der Gleichgewichtssinn und die Atmung.

Geistige und körperliche Ausgeglichenheit nehmen zu ebenso wie Belastbarkeit und Zufriedenheit.

Stress, Unruhe und Sorgen treten dabei in den Hintergrund.

## WANN UND WO

**jeden 1. und 3. Donnerstag,  
von 17:00 bis 18:00 Uhr.**

für KlientInnen der API: **kostenfrei**

für MitarbeiterInnen u. Gäste:  
Unkostenbeitrag 5,- pro Termin in bar

bitte bequeme Kleidung tragen und  
pünktlich kommen

Ort und Treffpunkt,  
weitere Informationen:

**Ort: API**  
**EiBholzstr.8, 10781 Berlin**  
**Nähe U-Bahn Kleistpark,**  
**gegenüber Kammergericht**  
bei gutem Wetter  
im Heinrich-v.-Kleist-Park  
Voranmeldung erwünscht

**Tel.: 030 - 345 12 59**  
**Fax: 030 - 345 024 34**  
**Mobil: 0170 - 295 13 01**  
**e-mail: [api.berlin@t-online.de](mailto:api.berlin@t-online.de)**  
**[www.api-einzelfallhilfe.de](http://www.api-einzelfallhilfe.de)**

Arbeitsgemeinschaft  
Psychosoziale Integration  
und Rehabilitation (API)

Die **API** ist ein Freier Träger für Einzelfallhilfe bei Erwachsenen.

Aus dem methodischen Spektrum der **API** und ihrer Kooperationspartner heraus lassen sich tiefenpsychologische, verhaltenstherapeutische sowie integrative Ansätze bieten und so die individuell erforderlichen Behandlungsplanungen für die Einzelfallhilfe entwickeln.



Die **API** ist der Fundus langjähriger Erfahrung sowohl mit Ämtern und Behörden, dem Procedere der ambulanten Dienste bei Sozialämtern und sozialpsychiatrischen Diensten als auch in der medizinisch/ klinisch-psychiatrischen Versorgung i. S. der Zusammenarbeit mit Kliniken und niedergelassenen Fachärzten/innen.

### Leitung und Koordination

Christiane SchuhknechtRisius  
Dipl. Soz. Päd/ Soz. Arb.

Psychodramatikerin, Gestalttherapeutin (VGG)  
Fachsozialarbeiterin f. Klinische Sozialarbeit (ZKS)  
Soziotherapeutin (alle Kassen)

Seit geraumer Zeit findet in den Räumen der **API** der Offene Abend statt:

**jeden 1. und 3. Donnerstag  
ab 17 bis etwa 20 Uhr.**

Primär als Spieleabend gegründet – was als wichtige Möglichkeit erhalten bleiben soll – können inzwischen diverse andere Projektideen umgesetzt werden. Beispiele dafür

- Gemeinsame Kaffeerunde
- Beratungen zu diversen Themen (in unregelmäßigen Abständen oder je nach Bedarf)
- Die Ermöglichung, einfach über Raum zu verfügen.
- Schutz- und Aktionsraum für und mit Beteiligten
- **Tai Chi / Qi Gong Kurs ab 16.7.09**

Arbeitsgemeinschaft  
Psychosoziale Integration  
und Rehabilitation (API)

## Tai Chi ... Qi Gong



### REBECCA LEE Diplompsychologin

Tochter des chinesischen Großmeisters Hong Thay Lee, der vor über 35 Jahren erstmalig anfang in Berlin Tai Chi, Qi Gong und Kung Fu zu unterrichten. Sie unterrichtet seit 2001 selbst Tai Chi und Qi Gong, gibt Seminare und Workshops, sowie Aufführungen und persönliches Training.