

ATEMPAUSE Naturheilkunde & Schmerztherapie
Markus Brandenburg Heilpraktiker
Falkentaler Steig 13
13467 Berlin



Qigong und MBSR (Achtsamkeit) ab Mai



Liebe/r Max,

haben Sie Freunde/Freundinnen im Norden von Berlin, denen Sie einen MBSR-Kurs oder Qigong empfehlen möchten? Im Mai beginne ich wieder mit neuen Kursen.

Obwohl jetzt einige Corona-Maßnahmen gelockert werden, ist es nicht einfach, jetzt Kurse zu starten. Daher freue ich mich sehr, wenn Sie mich unterstützen würden - und mein Angebot anderen bekannt machen würden. Oder möchten Sie selber an einem meiner Kurse teilnehmen?

[Hier](#) finden Sie das ganze aktuelle Kursprogramm!

Qigong: "Mit Leichtigkeit mehr Entspannung, Energie und Gesundheit"

Qigong ist eine Art sich sehr konzentriert zu bewegen und dabei auf den Energiefluss im Körper zu konzentrieren. Ein Wechsel aus aufsteigenden und absteigenden, sowie sich öffnenden und schließenden Bewegungen kombiniert mit dem Atem zielt darauf ab, die Lebensenergie (das Qi) im Körper zu stärken, zu verwurzeln und an blockierten Stellen wieder ins Fließen zu bringen. Blockaden des Qi zeigen sich z.B. in Schmerzen, Verdauungs- und Herz-Kreislauf-Beschwerden, Konzentrationsstörungen oder Erschöpfungszuständen.

Die langsame und konzentrierte Wiederholung der Bewegungen erdet den umherschwirrenden Geist, klärt die Gedanken und hat vielfache Wirkungen, die sich gesundheitlich und mental zeigen können.

Die 15 Ausdrucksformen des Qigong werden in der Traditionellen Chinesischen Medizin als eine Säule der Therapie angewendet. Sie lernen in diesem 10-teiligen Kurs die Grundlagen des Qigong, die einleitenden Übungen, sowie die ersten 7 Ausdrucksformen kennen. Zur Unterstützung erhalten Sie ein Kursmanual.



Termin: 04.05.-06.07.22 (jeden Mittwoch, 10 Kurseinheiten)

Zeit: 18.00-19.00 Uhr

Preis: 150,00 EUR

Eine Bezuschussung durch die gesetzlichen Krankenkassen ist im Rahmen der Prävention möglich. (Kurs-ID: KU-ST-ACJMWX)

Anmeldung: telefonisch oder per [E-Mail \(hier klicken\)](#)

Bitte machen Sie vor jeder Kursstunde einen (Selbst)Test.

MBSR-Kurs nach John Kabat-Zinn "Durch Stressreduktion gesünder leben"

„Wenn du Deinen Stress reduzieren willst, ändere nicht Deine Umwelt, sondern Deine Haltung zu ihr.“ (John Kabat-Zinn). Es sind die Haltungen der Achtsamkeit, die dann zum Tragen kommen: die Umwelt nicht zu bewerten, in eine freundlich-betrachtende Haltung finden, Mitgefühl mit anderen und sich selbst, die Fähigkeit, inne zu halten und bewusst zu agieren... Dadurch wird die Arbeitsdichte oder zeitliche Anforderung noch nicht anders, es steht aber mehr Energie zur Verfügung, sich den Aufgaben zu stellen. Der Versuch, sich zu schützen, auf Abstand zu gehen, ist mit Energieaufwand verbunden. Stattdessen mit der Energie aus dem Augenblick zu leben hilft dabei, den Druck aus der Situation zu nehmen.



Wenn Sie sich von diesen Gedanken angesprochen fühlen, dann lade ich Sie – oder Interessierte – herzlich ein zur Teilnahme an dem nächsten MBSR-Kurs (Mindfulness-based stress-reduction nach John Kabat-Zinn).

Termin: Dienstags, 03.05.-21.06.22 (8 Kursabende)

Zeit: 18.30-21.00 Uhr

Ort: ATEMPAUSE, Falkentaler Steig 13, 13467 Berlin

Kosten: 380,00 EUR (ermäßigt 320,00 EUR).

Eine Bezuschussung durch die gesetzlichen Krankenkassen ist im Rahmen der Prävention möglich. (Kurs-ID: KU-ST-5DXECB)

Zur Kursteilnahme ist ein Vorgespräch nötig. Bitte fragen Sie [per Mail \(hier klicken\)](#) oder telefonisch nach einem Termin.

Mehr Informationen finden Sie auf meiner Webseite.
Geben Sie diese Einladung bitte an Interessierte weiter! Danke!

Vielfältiges Kursangebot

Über die beiden genannten Kurse hinaus habe ich ein buntes Angebot zusammengestellt. Fortlaufende Kurse, Thematische Kurzcourse oder Tagesveranstaltungen gibt es zu Themen wie Schmerzfreiheit, Bewegung, aber auch zum Intervallfasten, oder "bestimmte Nein sagen können". [Hier ist das Kursprogramm](#) für das zweite Quartal 2022 - und [hier können Sie sich bequem anmelden](#).

Bitte gebt die Information zu meinem Angebot an Interessierte weiter! Danke!

Ich freue mich, Euch wieder zu sehen!

Herzliche Grüße,
Markus Brandenburg



Adresse:

ATEMPAUSE
Markus Brandenburg - Heilpraktiker
Falkentaler Steig 13
13467 Berlin
Telefon: (030) 63 96 74 50
[Mail](#).
Sprechzeiten nach Vereinbarung.

Wenn Sie den Newsletter nicht mehr erhalten wollen, dann [Klicken Sie hier um sich aus dem Verteiler abzumelden](#).

Liebscher & Bracht 
DIE SCHMERZSPEZIALISTEN

Impressum: Markus Brandenburg, Barbarastr. 26, 12249 Berlin
+49-30-63967450 brandenburg@heilpraktiker-mbsr.de



Falls Sie den Newsletter nicht mehr erhalten wollen: [Klicken Sie hier um sich aus dem Verteiler abzumelden](#).