

## **EINLADUNG**

### **zum Qigong Kurs für Multipler Sklerose Betroffene mit Fatigue**

#### **Veranstaltungsort**

Stadthalle Hiltrup  
Westfalenstraße 197  
48165 Münster

#### **Zeit**

Intensivkurs am Samstag, 14.09.2024  
von 9:00 – 17:00 Uhr

Vom 16.09.2024 – 16.12.2024 wöchentlich  
90 Minuten (vmtl. 17.30-19.00),  
kein Kurs in den Herbstferien

#### **Gruppenleitung**

Ulrike Berding  
Zertifizierte Zhineng-Qigong-Lehrerin

#### **Kontakt und Anmeldung**

**Anfragen bei Interesse an der Teilnahme  
richten Sie bitte an:**

Petra Jablonowski  
E-Mail: [petrajablo@web.de](mailto:petrajablo@web.de)  
Tel. 01712738266

Multiple Sklerose Behandlungszentrum  
MS-Ambulanz Klinikum Herford  
E-Mail: [ms-ambulanz@klinikum-herford.de](mailto:ms-ambulanz@klinikum-herford.de)

Kreiskliniken Herford-Bünde AöR  
Standort: Klinikum Herford  
Schwarzenmoorstraße 70  
32049 Herford

[www.kkhb.de](http://www.kkhb.de)



## Liebe Patientinnen und Patienten,

In mehreren Studien konnte nachgewiesen werden, dass Achtsamkeitsbasierte Therapien wie z. B. Tai Chi oder Yoga geeignet sind, die Fatigue zu lindern. Am Klinikum Herford haben wir im Rahmen einer kleinen Studie nachgewiesen, dass auch durch Qigong das Ausmaß der Fatigue reduziert werden kann. Wir möchten daher, dass Qigong möglichst vielen Patienten zugute kommt und wollen zugleich die positiven Ergebnisse im Rahmen einer Folgestudie bestätigen.

Qigong ist eine jahrtausendealte fernöstliche Methode zur Erhaltung der Gesundheit. Übersetzt bedeutet Qi in etwa "Lebensenergie" und Gong "beständiges Üben". Inzwischen gibt es über 1000 verschiedene Qigong-Formen, u. a. das Zhineng (Weisheits-)Qigong, eine der in China bekanntesten anerkannten medizinischen Qigong-Formen. Zhineng Qigong ist eine Kombination aus Meditation und leicht erlernbaren, achtsam ausgeführten, fließenden Bewegungsabläufen, die entspannend und harmonisierend auf Körper, Geist und Emotionen wirken. Die Übungen helfen, konzentrierter, wacher und ausgeglichener zu sein. Vitalität und Lebensfreude nehmen zu.

Wir möchten Ihnen auch in Münster die Möglichkeit bieten, selber positive Erfahrungen mit Qigong zu machen. Das MS-Kompetenznetz Ostwestfalen-Lippe bietet Ihnen die **kostenlose Teilnahme** an Qigong-Kursen in Münster an. Die Kurse werden von der Hertie-Stiftung finanziert und wissenschaftlich von der MS-Ambulanz des Klinikum Herford begleitet.

Die Kurse werden von Frau Ulrike Berding, Arzthelferin in der Augenheilkunde des UKM, Zhineng Qigong Lehrerin seit 2005 - Level 1 und 2 und zertifiziert durch die Zentrale Prüfstelle Prävention der Krankenkassen geleitet.

Der Einführungskurs beginnt am Samstag, den 14.09.2024 von 9:00 bis 17:00 Uhr in der Stadthalle Hilstrup.

Anschließend nehmen Sie drei Monate lang jeden Montag von **17:30 bis 19:00 Uhr** an einer Unterrichtseinheit teil.

Um am Kurs und an der begleitenden Studie teilzunehmen, findet zunächst ein Aufklärungsgespräch statt. Zu Beginn und am Ende des Kurses, sowie drei Monate später, bitten wir Sie, Fragebögen zur Fatigue und Ihrer Lebensqualität auszufüllen. Es ist geplant, das Aufklärungsgespräch und die weiteren Gespräche online durchzuführen.

Wir freuen uns auf ihr Interesse und vor allem auf Ihre Teilnahme.

**Dr. med. Annette Walter**  
Sektionsleitung Neuroimmunologie,  
Leiterin MS-Ambulanz,  
Kreiskliniken Herford-Bünde AöR

**Ulrike Berding**  
Zertifizierte Zhineng-Qigong-Lehrerin

