



## Qi Gong & Achtsamkeit in der Suchttherapie

### Ein körper- und achtsamkeitorientiertes Therapieangebot

#### Was ist Qi Gong?

Qi Gong ist eine alte chinesische Übungspraxis, die Bewegung, Atmung und Aufmerksamkeit miteinander verbindet.

Zudem gehört Qi Gong zu den tragenden Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Als Methode der «Lebenspflege» (Yang Sheng) verbindet es sanfte Bewegungen, Atemtechniken und Meditation, um den Energiefluss (Qi) im Körper zu regulieren, Blockaden zu lösen, das Immunsystem zu stärken und Entspannung zu fördern.

Der Begriff setzt sich aus zwei Wörtern zusammen: Qi bedeutet Lebensenergie oder Lebenskraft, Gong bedeutet Übung oder Arbeit. Qi Gong bedeutet also sinngemäss: mit der eigenen Lebensenergie arbeiten und sie pflegen.

Die Übungen bestehen aus langsamen, fliessenden Bewegungen, ruhiger Atmung und einem achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper. Dadurch kann sich der Körper entspannen und der Geist zur Ruhe kommen.

#### Warum kann Qi Gong in der Suchttherapie hilfreich sein?

Viele Menschen mit einer Abhängigkeit erleben inneren Druck, Unruhe, Stress oder starke Gefühle. Manchmal entsteht daraus Suchtdruck – der Impuls, wieder zur Substanz zu greifen.

Qi Gong kann dabei helfen:

- den Körper wieder besser zu spüren
- Anspannung abzubauen
- innerlich ruhiger zu werden
- den Atem zu vertiefen
- einen Moment Abstand zum Suchtdruck zu gewinnen

Die Übungen können wie ein Skill genutzt werden – also als eine konkrete Methode, um mit schwierigen Momenten umzugehen.

#### Qi Gong als Ressource

Beim regelmässigen Üben können Menschen lernen:

- Stress früher wahrzunehmen
- besser mit Gefühlen umzugehen
- sich selbst zu regulieren
- wieder mehr Vertrauen in den eigenen Körper zu entwickeln

Qi Gong ist kein Ersatz für Therapie oder medizinische Behandlung. Es kann jedoch eine wertvolle Ergänzung in der Genesung sein.

#### Qi Gong im Rethur

Qi Gong ist für Menschen jeden Alters geeignet und erfordert keine besonderen Vorkenntnisse.

Die Bewegungen sind einfach und können leicht mitgemacht werden. Wir üben gemeinsam in ruhigem Tempo – ohne Leistungsdruck. Wenn möglich, praktizieren wir auch draussen, zum Beispiel im Park oder direkt am See. Die Natur kann die Wirkung der Übungen zusätzlich unterstützen.

Einzelne Übungen können später auch im Alltag eingesetzt werden, zum Beispiel:

- bei Unruhe
- bei Stress
- bei aufkommendem Suchtdruck

Bei regelmässigem Praktizieren kann Qi Gong zu einem persönlichen Anker für Ruhe, Stabilität und Selbstfürsorge werden.

氣功



## Yoga & Achtsamkeit in der Suchttherapie

### Ein körper- und achtsamkeitorientiertes Therapieangebot

Yoga und Achtsamkeit können Menschen mit Abhängigkeitserkrankungen dabei unterstützen, wieder stärker mit ihrem Körper in Kontakt zu kommen und einen achtsamen Umgang mit sich selbst zu entwickeln. Durch bewusste Bewegung, Atmung und Entspannung wird die Körperwahrnehmung gefördert, Stress kann reduziert werden und Momente von innerer Ruhe können entstehen.

Die Yogastunde dauert 60–75 Minuten und kombiniert verschiedene Yogastile sowie Elemente aus dem Fasziyoga. Bestandteil der Praxis sind Atemübungen, sanfte Körperübungen (Asanas) sowie Phasen der Entspannung wie Shavasana. Gelegentlich wird auch Yoga Nidra als geführte Tiefenentspannung integriert.

Ein wichtiger Schwerpunkt liegt auf der achtsamen Wahrnehmung des eigenen Körpers. Die Teilnehmenden werden eingeladen, auf ihre individuellen Bedürfnisse zu achten, ihre persönlichen Grenzen wahrzunehmen und diese anzunehmen.

Die Yogapraxis orientiert sich dabei an einem traumasensiblen Ansatz. Viele Menschen mit Suchterkrankungen haben belastende oder traumatische Erfahrungen gemacht. Deshalb wird die Stunde so gestaltet, dass Sicherheit, Selbstbestimmung und ein respektvoller Umgang mit den eigenen Grenzen im Mittelpunkt stehen.

Die Teilnehmenden entscheiden selbst, welche Übungen sie ausführen möchten und können Bewegungen jederzeit anpassen oder pausieren. Der Fokus liegt nicht auf Leistung oder perfekter Ausführung, sondern auf einer achtsamen, sicheren und selbstbestimmten Erfahrung im eigenen Körper.