

Qigongworkshop für Anfänger

Das Gesundheits-Qigong ist ein Körper- und Mentaltraining zur Erhaltung und Förderung der körperlichen und geistigen Gesundheit.

Durch das Qi-Training lernt der Teilnehmer aktiv zu entspannen und sich in einen energetisch zentrierten Zustand zu bringen. Dies stärkt die Konzentrations- und Denkfähigkeit, sorgt für emotionale Ausgeglichenheit und körperliches Wohlbefinden. Qualitäten wie Akzeptanz, Klarheit und Achtsamkeit sich selbst und dem Anderen gegenüber können sich entwickeln.

Die Übungen sind so ausgesucht, dass sie leicht erlernbar und vermittelbar sind.

INHALT

- Was heißt Qigong im 21.Jhd.?
- Grundbegriffe der chinesischen Medizin
- Das Qi-Fit-Programm
- Akupressur-Tipps

Wann: Samstag, 12. September von 14 – 17 Uhr

Kosten: 49 € inklusive ausführlicher Unterlagen

[ANMELDUNG](#)