

hör mal ...

was es neues gibt

kurse-angebote-vorträge

Qi Gong - Kurs

Ob Yoga, Tai Ji oder Qi Gong - fernöstliche Körperübungen erfreuen sich in den letzten Jahren über regen Zuspruch. Qi Gong verbindet Entspannungs-, Bewegungs- und Atemübungen miteinander. Wobei Qi für Lebensenergie und Gong für kontinuierliche Arbeit oder Übung steht. Schon die Namensgebung der Übungen, wie "Stehen wie ein Baum" oder "den Mond heben", lassen die innere Vorstellungswelt wachsen und helfen, sich die einzelnen Sequenzen besser merken zu können.

Schwerpunkt dieses Seminars werden die 18 harmonischen Bewegungen sein. Dies sind langsame aber auch schwingvolle Bewegungen, die dem Tai Ji Quan entliehen sind. Mit ihren dehnenden, drehenden und elastischen Ausführungen fühlt sich der Körper danach beweglicher und erholter an. Regelmäßige Qi Gong-Übung verhilft Ihnen zu einer feineren Körperwahrnehmung, Ihre Stimmung hebt sich, und Sie bauen innere Spannung ab.

Beim Kurs kann eine FM-Anlage eingesetzt werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke rutschfeste Socken oder flache Schuhe

Trainerin: Michaela Zeuke, Dipl.-Sozialpäd. (FH)
Qi-Gong-Lehrerin (Laoshan Zentrum)

Termine: 8 Termine (22.09/29.09. + 13./20./27.10. + 3./10./17.11.2020)
Uhrzeit: jeweils 18:00 – 19:00 Uhr
Teilnehmer: max. 6
Kosten: 90,-- € für 8 Termine pro Teilnehmer

Der Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert. Nach Erhalt einer Teilnahmebestätigung und bei regelmäßiger Teilnahme können Sie diese bei Ihrer Krankenkasse zur etwaigen Erstattung der Kurskosten einreichen.

Der Raum ist genügend groß, sodass der Mindestabstand von 1,5 m eingehalten werden kann. Falls coronabedingt ein oder mehrere Termine ausfallen, werden die Kosten für ausgefallene Termine zurückerstattet.