

Qigong

Qigong

Qigong ist eine ganzheitliche Bewegungsmethode und Bestandteil der jahrtausendealten Chinesischen Medizin um die Lebensenergie, das Qi zu aktivieren, zu leiten und zu sammeln. Durch sanfte und elastische Bewegungen, Kultivierung der Vorstellungskraft und die Konzentration auf den Atem werden Blockaden wie Verspannungen gelöst, der Energiefluß aktiviert und somit die innere Harmonie unterstützt oder wieder hergestellt. Qigong trägt zusätzlich zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems bei. Die Leitbahnen sowie die wichtigen Akupunkturpunkte und Qi-Zentren können durch Bewegung und Massage stimuliert werden. Diese Bewegungsmethode ist für jeden Menschen geeignet, unabhängig von Alter und Gesundheitszustand. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und rutschhemmende Socken.

Dozent(en):	Keiner, Ulrike
Veranstaltungsort:	Braunfels-Bonbaden, Grundschule
Veranstaltungstag(e):	Donnerstag
Zeitraum:	Do. 20.02.2020 - Do. 28.05.2020
Dauer:	12 Termine
Gebühren:	110,40 € (82,80 € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	10

Einzeltermine		
20.02.2020	17:30 - 19:00 Uhr	Braunfels-Bonbaden, Grundschule
27.02.2020	17:30 - 19:00 Uhr	Braunfels-Bonbaden, Grundschule
05.03.2020	17:30 - 19:00 Uhr	Braunfels-Bonbaden, Grundschule
12.03.2020	17:30 - 19:00 Uhr	Braunfels-Bonbaden, Grundschule
19.03.2020	17:30 - 19:00 Uhr	Braunfels-Bonbaden, Grundschule
26.03.2020	17:30 - 19:00 Uhr	Braunfels-Bonbaden, Grundschule
02.04.2020	17:30 - 19:00 Uhr	Braunfels-Bonbaden, Grundschule
23.04.2020	17:30 - 19:00 Uhr	Braunfels-Bonbaden, Grundschule
30.04.2020	17:30 - 19:00 Uhr	Braunfels-Bonbaden, Grundschule
07.05.2020	17:30 - 19:00 Uhr	Braunfels-Bonbaden, Grundschule
14.05.2020	17:30 - 19:00 Uhr	Braunfels-Bonbaden, Grundschule
28.05.2020	17:30 - 19:00 Uhr	Braunfels-Bonbaden, Grundschule