

Qigong - Harmonie in Bewegung für Geübte

Qigong - Harmonie in Bewegung für Geübte

Qigong ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und basiert u.a. auf dem Wissen der Meridiane und Akupunktur. Es wird als Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform geübt und bietet eine Möglichkeit, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Die spezielle Wirkung von Qigong liegt in der Verbindung von Bewegung, Atmung, Vorstellungskraft und innerer Aufmerksamkeit. Seine sanften, langsamen, weich fließenden Bewegungen regulieren den Atem und beruhigen den Geist. Positive Wirkungen auf den Blutdruck, Atmung, Stoffwechsel und den Bewegungsapparat sind wissenschaftlich bestätigt worden. Es fördert die Beweglichkeit, entlastet die Wirbelsäule, verbessert die Atmung und erhöht die Konzentrationsfähigkeit. Die Übungen werden im Stehen, Sitzen oder Liegen ausgeführt. Qigong empfiehlt sich für Menschen in jedem Lebensalter. Es ist eine Vorerfahrung erforderlich. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

----- Hinweis: Bitte beachten Sie unsere Verhaltens- und Hygieneregulungen (die ausführlichen Regelungen können Sie der Homepage-Startseite entnehmen). Mit Ihrer Anmeldung nehmen Sie die Verhaltens- und Hygieneregulungen zur Kenntnis und erkennen diese an. Bitte beachten Sie, dass im gesamten Gebäude entsprechende Mund-Nasen-Bedeckungen zu tragen sind, diese können Sie während des Kursgeschehens absetzen. Halten Sie den Mindestabstand von 1,5 Metern sowie die Hust- und Niesetikette ein und achten Sie auf ausreichende Handhygiene. Vermeiden Sie Personenansammlungen und Verlassen Sie das Gebäude direkt nach Ihrem Kursbesuch. Der Verzehr von mitgebrachten Speisen ist im gesamten Gebäude untersagt, Getränke im geschlossenen Behältnis sind möglich. Der Umkleideraum kann nicht genutzt werden.

Dozent(en):	Bremer, Ulla
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
Veranstaltungstag(e):	Mittwoch
Zeitraum:	Mi. 23.09.2020 - Mi. 09.12.2020
Dauer:	10 Termine
Gebühren:	92,- € (69,- € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	10

Einzeltermine		
23.09.2020	19:30 - 21:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
30.09.2020	19:30 - 21:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
21.10.2020	19:30 - 21:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
28.10.2020	19:30 - 21:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
04.11.2020	19:30 - 21:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
11.11.2020	19:30 - 21:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
18.11.2020	19:30 - 21:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
25.11.2020	19:30 - 21:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
02.12.2020	19:30 - 21:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
09.12.2020	19:30 - 21:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum