

## 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. \_\_\_\_\_ Hinweis: Das jeweils hauseigene Hygienekonzept der Außenstellen ist übergeordnet zu beachten. Dieses ist i. d. R. über die Homepage der jeweiligen Schule/Gemeinde einzusehen. Wird kein eigenes Hygienekonzept ausgewiesen, greift automatisch das Konzept der Lahn-Dill-Akademie. Mit Ihrer Anmeldung nehmen Sie die Verhaltens- und Hygieneregeln zur Kenntnis und erkenne diese an. 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. Bitte beachten Sie, dass wir aufgrund der aktuellen Pandemielage dazu angehalten sind, Teilnehmerlisten mit ihren persönlichen Daten wie Name, Adresse und Telefonnummer zu führen und diese auf Verlangen an die jeweilige Außenstelle weiterzuleiten.

Dozent(en):	Keiner, Ulrike
Veranstaltungsort:	Braunfels-Bonbaden, Grundschule
Veranstaltungstag(e):	Donnerstag
Zeitraum:	Do. 27.08.2020 - Do. 01.10.2020
Dauer:	6 Termine
Gebühren:	55,20 €
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	6

#### Einzeltermine

27.08.2020	17:30 - 19:00 Uhr	Braunfels-Bonbaden, Grundschule
03.09.2020	17:30 - 19:00 Uhr	Braunfels-Bonbaden, Grundschule
10.09.2020	17:30 - 19:00 Uhr	Braunfels-Bonbaden, Grundschule
17.09.2020	17:30 - 19:00 Uhr	Braunfels-Bonbaden, Grundschule
24.09.2020	17:30 - 19:00 Uhr	Braunfels-Bonbaden, Grundschule
01.10.2020	17:30 - 19:00 Uhr	Braunfels-Bonbaden, Grundschule