

Sommerakademie: Qigong im Park

Sommerakademie: Qigong im Park

Mit der Natur verbinden - Körper, Seele und Geist in Einklang bringen. Kleine Übungssequenzen aus verschiedenen Formen des Qigong geben ein Gefühl für die vielfältigen Möglichkeiten, mit dem "Qi" zu arbeiten. Wir werden "wie der Phönix tanzen" oder "wie der Drachen kreisen." Natürlich wird auch die Kurzform "5 Elemente - Harmonieübung" wiederholt und vertieft. Alle Bewegungen werden sanft fließend und ruhig ausgeführt, so dass sie für Menschen jeden Alters und Gesundheitszustandes geeignet sind. Wer nicht am Boden sitzen mag, kann sich einen Hocker mitbringen. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung. Treffpunkt ist am Eingang der Villa Grün. Bei Regen findet der Kurs in den Räumen der Volkshochschule statt. ----- 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/innen:	Bremer, Ulla
Veranstaltungsort:	Dillenburg, Villa Grün
Veranstaltungstag(e):	Mittwoch
Zeitraum:	Mi. 07.07.2021 - Mi. 07.07.2021
Dauer:	2 Termine
Gebühren:	18,93 € (14,20 € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	8

Einzeltermine

07.07.2021	18:00 - 21:00 Uhr	Dillenburg, Villa Grün
07.07.2021	18:00 - 21:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum