

## 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. 21.02.2019 - Do. 23.05.2019
Dauer:	12 Termine
Gebühren:	102,40 € (76,80 € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	10

### Einzeltermine

21.02.2019	17:30 - 19:00 Uhr	Braunfels-Bonbaden, Grundschule
28.02.2019	17:30 - 19:00 Uhr	Braunfels-Bonbaden, Grundschule
07.03.2019	17:30 - 19:00 Uhr	Braunfels-Bonbaden, Grundschule
14.03.2019	17:30 - 19:00 Uhr	Braunfels-Bonbaden, Grundschule
21.03.2019	17:30 - 19:00 Uhr	Braunfels-Bonbaden, Grundschule
28.03.2019	17:30 - 19:00 Uhr	Braunfels-Bonbaden, Grundschule
04.04.2019	17:30 - 19:00 Uhr	Braunfels-Bonbaden, Grundschule
11.04.2019	17:30 - 19:00 Uhr	Braunfels-Bonbaden, Grundschule
02.05.2019	17:30 - 19:00 Uhr	Braunfels-Bonbaden, Grundschule
09.05.2019	17:30 - 19:00 Uhr	Braunfels-Bonbaden, Grundschule
16.05.2019	17:30 - 19:00 Uhr	Braunfels-Bonbaden, Grundschule
23.05.2019	17:30 - 19:00 Uhr	Braunfels-Bonbaden, Grundschule