

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. 05.09.2019 - Do. 05.12.2019
Dauer:	12 Termine
Gebühren:	110,40 € (82,80 € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	10

Einzeltermine

05.09.2019	17:30 - 19:00 Uhr	Braunfels-Bonbaden, Grundschule
12.09.2019	17:30 - 19:00 Uhr	Braunfels-Bonbaden, Grundschule
19.09.2019	17:30 - 19:00 Uhr	Braunfels-Bonbaden, Grundschule
26.09.2019	17:30 - 19:00 Uhr	Braunfels-Bonbaden, Grundschule
17.10.2019	17:30 - 19:00 Uhr	Braunfels-Bonbaden, Grundschule
24.10.2019	17:30 - 19:00 Uhr	Braunfels-Bonbaden, Grundschule
31.10.2019	17:30 - 19:00 Uhr	Braunfels-Bonbaden, Grundschule
07.11.2019	17:30 - 19:00 Uhr	Braunfels-Bonbaden, Grundschule
14.11.2019	17:30 - 19:00 Uhr	Braunfels-Bonbaden, Grundschule
21.11.2019	17:30 - 19:00 Uhr	Braunfels-Bonbaden, Grundschule
28.11.2019	17:30 - 19:00 Uhr	Braunfels-Bonbaden, Grundschule
05.12.2019	17:30 - 19:00 Uhr	Braunfels-Bonbaden, Grundschule