



Qi Gong - Bewegungsübungen (8 EH)

8 Termine, ab Freitag, 1. Okt 2021, 17:00 - 18:00 Uhr

Qi Gong lässt sich mit Energiearbeit übersetzen. Zur Anwendung kommen dabei sehr alte Übungstechniken, die ihren Ursprung in China haben. Die Übungen haben den Sinn die Lebensenergie (Qi) zu erhalten und zu pflegen. Durch die Verbindung von Atmung, Bewegung und inneren Bildern zielen Qi Gong Übungen darauf ab Körper, Geist und Seele gleichermassen zu trainieren. Qi Gong ist neben der Akupunktur und der Kräuterkunde ein wichtiger Bereich der traditionellen chinesischen Medizin.

Qi Gong hat nicht nur eine ausgleichende und Stress abbauenden Wirkung auf unseren Organismus, sondern hat nachweislich medizinische Auswirkungen, u.a. bei psychosomatisch bedingten Erkrankungen. Zudem führt regelmässiges Training von Qi Gong zu einem bewussteren Körpergefühl und verbessert die Körperhaltung.

Qi Gong ist für jede Altersgruppe erlernbar. Durch die grosse Bandbreite an Übungen wird es auch unterschiedlichen Anforderungen gerecht.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Sitzunterlage

Leitung: Ute Amtmann



Ute Amtmann, MSc

Anmeldung: (bis 17.09.2021)

Ute Amtmann, MSc
info@erd-verbunden.at
03132 / 41153
www.eisenbergerhof.at

Preis:

€ 120,-



Begegnung & Gesundheit
Eisenbergerweg 45, 8045 Weinitzen

