

## A 5 Gesundheitsstärkendes Qi Gong

Sich fitter fühlen, wieder mehr Lebensenergie erreichen und die Gesundheit fördern - Qi Gong bietet hier eine Vielfalt von Übungen an, die sich sehr gut in den Alltag zwischendurch aber auch hervorragend in die Gruppenarbeit integrieren lassen.

Wir lernen sanfte und fließende Bewegungsfolgen kennen, die die Beweglichkeit fördern und Muskelverspannungen lösen. Übungen, die positiv aufs Herz-Kreislauf wirken, das Immunsystem stärken, Lunge und Atmung unterstützen, aber auch, die Stimmung heben und zu mehr Gelassenheit sowie einer positiven Denkweise führen!

### Inhalte:

- Gesundheitsstärkende Qi Gong-Übungen im Sitzen und Stehen
- Atemübungen, mentale Techniken
- Hintergrundwissen dazu, was Gesundheit und Wohlbefinden fördert und erhält

---

### Zielgruppe

ÜbungsleiterInnen Gymnastik, Yoga und Interessierte

---

### Termine:

11.06.2024 (Dienstag)

---

### Ort

Hamburg

---

### Dauer

9.30 - 16.30 Uhr

---

### Preis

120,- Euro

---

### Kursleitung

Caroline Dohmen, Psychosoziale Gesundheitsförderung, Bewegung und Entspannung, Coaching

---

### Weitere Informationen

Swantje Fuchs / Birgit Haß  
Tel.: 040-44 13 67