

Fortbildung

A7 Qigong für den Rücken

Qigong wird als meditative Bewegungskunst verstanden und ist eine wichtige Säule der Traditionellen Chinesischen Medizin. Wir lernen die Prinzipien und die Wirkweise des Qigong theoretisch und praktisch kennen. Die Übungen sind aus der großen Methode „Neiyanggong“, das so genannte „Innen Nährende Qigong“. Qigong bezieht immer den ganzen Körper, die Atmung und die Vorstellung mit ein, so dass auch wohltuende Auswirkungen auf unseren Rücken, Nacken- und Schulterbereich spürbar werden. Holen Sie sich wirkungsvolle Übungs-ideen für Ihre Bewegungsgruppen! Inhalte:

- Prinzipien und Wirkweisen des Qigong
- Praxis und aus dem „Innen Nährenden Qigong“
- Übungen für den Rücken-, Nacken- und Schulterbereich

Zielgruppe

ÜbungsleiterInnen Gymnastik, Entspannung, Interessierte ohne Vorkenntnisse

Termine:

22.06.2022 (Mittwoch)

Ort

Zentrum für Gesundheitsförderung der DRK-Schwesternschaft Hamburg-Altona, Max-Brauer-Allee 133, 22765 Hamburg

Dauer

9.30 - 16.30 Uhr

Preis

85,- Euro

Kursleitung

Christine Mönkemann
Qigong-Lehrerin für Medizinisch-therapeutisches Qigong, Dipl.-Pädagogin, 5-Elemente-Ernährungsberaterin

Weitere Informationen

Swantje Fuchs
Tel.: 040-44 13 67