

Groove & Qi Gong Golden Age

Zeitraum

Di., 01.10.2024
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Zielgruppe

Interessierte

Referent/en

Manuela Gottardo

Neuromentaltrainerin®, Qi Gong Übungsleiterin, Entspannungstrainerin

Ruth Rieder

Neuromentaltrainerin®, Naturcoach, Burnout-Präventionstrainerin

Kursbeitrag

130,00 € pro Person

Dieser Workshop bietet eine einzigartige Möglichkeit, Körper und Geist auf spielerische und kreative Weise zu aktivieren. Groove ist eine Tanzform, die nicht nur Spaß macht, sondern auch den gesamten Körper aktiviert und die Koordination sowie das Gleichgewicht verbessert. Es ist eine wertvolle Freizeitbeschäftigung für ältere Erwachsene, die zudem gut für die Faszien, die Psyche und das soziale Miteinander ist.

Die Qi Gong-Übungen hingegen sind eine harmonische Kombination aus Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen, die sich positiv auf Körper, Geist und Seele auswirken können. Sie können die Selbstwahrnehmung verbessern, Gleichgewichtssinn und die Beweglichkeit fördern.

Einen besonderen vielfältiger Tag voller Groove und Qi Gong, zwischen Rhythmus und sanfte Bewegungen, zwischen einfachen Tanzschritten und Atemübungen, kurze theoretische Momente und viel Zeit den eigenen Körper zu spüren und zu genießen.