Qi Gong Energie tanken und innere Ruhe finden

Zeitraum

So., 17.03.2024
09:30 Uhr - 17:00 Uhr

Zielgruppe

Interessierte

Referent/en

Manuela Gottardo
Neuromentaltrainerin®, Qi Gong Übungsleiterin, Entspannungstrainerin

Kursbeitrag

70,00 € pro Person

Alles Lebendige hat Energie. Diese Lebensenergie (Qi) wird beim Qi Gong durch gezielte, langsame Bewegungen erlebt, vermehrt, gestärkt und zum Fließen gebracht. Qi-Gong-Übungen sind eine Kombination aus Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen und besonders hilfreich, weil sie sich positiv auf den Körper, den Geist und die Seele auswirken. Qi Gong-Übungen können die Konzentration und die Selbstwahrnehmung verbessern, Gleichgewichtssinn und Beweglichkeit fördern. Am diesem Tag tauchst du in die Welt des Qi Gong ein, spürst dein Qi, weckst deine Lebenskraft und probierst verschiedene Qi Gong-Abläufe aus.