

Qigong – achtsamer Tagesausklang

Qigong ist eine alte chinesische Heilgymnastik und bildet eine Säule der Traditionellen Chinesischen Medizin. Es gibt nahezu unendlich viele Qigong-Übungen, die alle der Verbesserung des Energieflusses und damit der Gesunderhaltung dienen - körperlich, geistig und emotional. Die Energie in den Organen wird durch gezielte Übungen ausgeglichen. Insgesamt fördert der achtsame Umgang mit sich selbst ein gutes Körperbewusstsein, eine positive Grundhaltung und das Gefühl der Gelassenheit auch im Alltag.

Inhalt: In diesem Kurs werden Übungen aus dem bewegten Qigong unterrichtet, die in weichen Bewegungen ausgeführt werden. Übungen aus dem Zhanzhuang- und dem stillen Qigong ergänzen die Stunde

Zeiten: 18.01.2022 – 29.03.2022 immer Dienstag von 19.30 – 20.30 Uhr

Kosten: 80 € für 10 Termine
Bezuschussung als Krankenkassen-Präventionskurs möglich

Kursort: Online über Zoom
(mit der Teilnahme erkennen Sie die Datenschutzrichtlinien von Zoom an)

Anmeldung: Irina Schenker: 0176.55 48 98 64
info@taichi-augsburg.de



Info: Irina Schenker
Kleestraße 11
86316 Friedberg
0176.55 48 98 64
info@taichi-augsburg.de
www.taichi-augsburg.de