

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Qigong

Ziel des Kurses ist das Erlernen einer Qi Gong Form sowie das Erleben der bewegten Entspannung.

Inhalte

Nach Auffassung der Chinesen ist der freie Fluss der Lebensenergie (Qi) die Grundlage für Vitalität, Wohlbefinden und Gesundheit.

Sie lernen die Bewegungskunst Qi Gong als bewegte Entspannung kennen, wo der Spaß am Tun in sich liegt. Nebenbei kräftigen wir den Körper und trainieren die Koordination.

Erlern werden Regulations- und Konzentrationsübungen, vorbereitende Übungen sowie eine Qi Gong Form.

Ziel ist es, dass die KursteilnehmerInnen am Ende das Erlernte zu Hause alleine durchführen können.

Angebot

Gruppenangebot/ Kurs
min. 8 Teilnehmer
max. 12 Teilnehmer

Dozent

Holger Ameling
Sportwissenschaftler M.A., Pädagoge M.A. ,
Sporttherapeut, Triathlon-B-Trainer, Rückenschullehrer
(KDDR), Qi Gong Kursleiter, Nordic Walking Trainer
Einsatzgebiet: Oldenburg und im Umkreis von 30km

Organisation

Dauer: 8 x 90 Minuten

Benötigte Materialien:
- wird vom Dozenten gestellt: Musikabspielgerät

Raumausstattung im Betrieb: Leerer Raum

Benötigte Raumgröße: ca. 40 m²

