

Qi gong

Ziel ist es durch einfache und kurze Übungen der Körper und Geist in Balance zu bringen und so Entspannung, Konzentration und Gesundheit zu fördern.

Inhalte

Qi Gong Übungen sind gesundheitsfördernde Bewegungen, die durch Leichtigkeit und geschmeidige Übungsabläufe sich darstellen.

Ziel ist ein Gleichgewicht der Lebenskraft im Körper herzustellen.

Qi Gong kann vorbeugend gegen Stress eingesetzt werden, es kann Ausgeglichenheit, Konzentration und Koordination gefördert werden.

Der ganzheitliche Ansatz im Qi Gong kann die Gesundheit fördern.

Es werden theoretische Inhalte über die Grundlagen des Qi Gong vermittelt.

Ziel des Tagesseminars ist es, den Teilnehmer einen Übungsablauf (z.B. Shu Jin Zhuang Ga Gong) zu vermitteln.

Angebot

Gruppenangebot/Workshop
min. 8 Teilnehmer
max. 15 Teilnehmer
Dauer: 8 Std./Tagesseminar

Dozent

Martina Finkel
Qi Gong-Übungsleiterin, TCM-Therapeutin

Einsatzgebiet: Bremen und im Umkreis von 100km-bei Anfrage auch im erweiterten Radius möglich

Organisation

Raumausstattung im Betrieb: Stühle, CD-Player, Flip Chart

Benötigte Raumgröße: ca. 40 – 50 m² Platzbedarf je Teilnehmer: Bewegungsfreiraum rund um einen Platz ca. 1,5 - 2 m²

Besondere Hinweise: Die Teilnehmer sollen leichte Sportschuhe und bequeme Kleidung/ Sportkleidung tragen. Bei Beeinträchtigungen sollen die Teilnehmer vorher ihren Therapeuten zurate ziehen und die Dozentin informieren.

Ganztagesveranstaltung (8 Stunden im Block inkl. Pausen)

