

## Qi Gong gegen Stress

### Übungen aus China zur Erhaltung einer gesunden Lebensbalance

**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 wird ein einfacher Übungsablauf unterrichtet.

Die Teilnehmer sind nach dem Workshop in der Lage, diese selbstständig durchzuführen und erhalten damit einen ersten Eindruck aus dem Qi Gong.

#### Angebot

Gruppenangebot/Workshop  
min. 8 Teilnehmer pro Durchgang  
max. 15 Teilnehmer pro Durchgang  
Dauer: 4 Stunden

#### Dozent

Martina Finkel  
Qi Gong-Übungsleiterin, TCM-Therapeutin  
Einsatzgebiet: Bremen  
100 km Umkreis - bei Anfrage auch im erweiterten Radius möglich

#### Organisation

Benötigte Materialien: - wird vom Betrieb gestellt:  
CD-Player, Flip Chart/Raumausstattung im Betrieb:  
Stühle  
Benötigte Raumgröße: ca. 40 – 50 m<sup>2</sup> Platzbedarf je Teilnehmer: Bewegungsfreiraum rund um einen Platz ca. 1,5 - 2 m<sup>2</sup>

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

Halbtagesveranstaltung (4 Stunden im Block inkl. Pausen)

Gantagesveranstaltung (8 Stunden im Block inkl. Pausen)

