

Qigong für Einsteiger

Die Übungen dienen der Stärkung des Immunsystems und der körperlichen Abwehrkräfte. Mit fließenden Qigong-Übungen kann man den Körper und den Geist in Einklang bringen, die Körperwahrnehmung erhöhen und das Wohlbefinden steigern. Mit wenig Aufwand und durch ein schonendes Trainieren werden die Muskeln gezielt und bewusst eingesetzt, die Koordination und die Atmung werden verbessert.

Teilnahmevoraussetzungen:

- Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
- Für alle Altersgruppen geeignet (auch für Kinder ab ca. 12J.).
- Geübt wird im Stehen.
- Bequeme, lockere Kleidung und Schuhe mit dünner Sohle werden empfohlen.

Der Kurs findet freitags 17:30-19:00 Uhr statt.

Nur nach Voranmeldung: die Zahl der Teilnehmer ist begrenzt.

Kursgebühr: auf Anfrage

