W7144E Qigong - gesund gefördert

Beginn	Donnerstag, 18.02.2027, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	78,00 €
Dauer	8 x
Kursleitung	Anna Kopp
Kursort	Engelsberg, Schule, Leseraum

Qigong ist eine Methode zur Stärkung und Harmonisierung der Lebensenergie (Qi). Achtsamkeit, Wahrnehmung, sanfte Dehnungen und Entspannung sind die Grundlage, die sich positiv auf Stressbewältigung, Rückengesundheit, Verdauung, Schlaf und vieles mehr auswirken und ein wichtiger Beitrag zu einem gesunden und energievollen Leben sein können. Sie lernen zur Ruhe zu finden, Muskelspannungen aufzulösen, die Beweglichkeit zu verbessern und eine positive Grundhaltung dem Leben gegenüber einzunehmen. Je nach Gruppe wird mehr im Stehen oder im Sitzen geübt, die Acht Brokate können auch im Sitzen ausgeübt werden. Die Übungen sind für jedes Alter geeignet und lassen sich leicht in den Lebensalltag integrieren.
Zu jedem Abend erhalten Sie einen Link zum online-Film, der Sie begleitend unterstützt, das Erlernte zu Hause zu wiederholen und zu festigen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, weiche Schuhe, Matte und kleines Sitzkissen.
Dieser Kurs kann von der Krankenkasse bezuschusst werden.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
18.02.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Engelsberg, Schule, Leseraum
25.02.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Engelsberg, Schule, Leseraum
04.03.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Engelsberg, Schule, Leseraum
11.03.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Engelsberg, Schule, Leseraum
18.03.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Engelsberg, Schule, Leseraum
08.04.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Engelsberg, Schule, Leseraum
15.04.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Engelsberg, Schule, Leseraum
22.04.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Engelsberg, Schule, Leseraum