

RUNTERKOMMEN – ENTSPANNEN – ENERGIE UND KRAFT TANKEN

Qi Gong Wochenendkurs

mit Barbara Braun

6. bis 8. Mai 2022

Qigong arbeitet im Sinne der traditionellen chinesischen Medizin auf das ungestörte Fließen der Lebensenergie „Qi“ hin und bewirkt dadurch eine Stärkung der Selbstheilungskräfte des Menschen. Durch gezielte Bewegungsübungen werden Entspannung und Lockerung erreicht die Atmung verbessert und „Qi“ gesammelt.

Im Kurs wird neben vielen kleinen Übungen, die leicht in den Alltag integriert werden können, eine 18teilige Übungsfolge (Shibashi Set 2) vorgestellt und eingeübt.

Ablauf:

Freitag, 18:00 bis 21:00 Uhr: Kennenlernen, Einführung und erstes gemeinsames Üben

Samstag, 9:00 bis 16:00 Uhr: Theorie zur TCM und viel Üben

Sonntag, 10:00 bis 13:00 Uhr: Wiederholen und Vertiefen

Montag: kraftvoll in die Woche starten!

Kosten: 100.-€

Der Kurs ist zertifiziert; gesetzliche Krankenkassen übernehmen bis zu 80% der Kursgebühr.

Barbara Braun hat ihre Ausbildung zur Qi Gong Lehrerin von 2014 bis 2016 an der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg absolviert, nachdem sie Qi Gong durch ihren Vater kennen – und schätzen gelernt hatte.