

## Gesundheits-QiGong

### Steigerung der Lebensenergie und Stabilisierung der Gesundheit

Durch die Kombination von Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen werden die eigenen Kräfte aktiviert und finden zu Ausgeglichenheit zurück. Die Übungen bringen Qi (Lebensenergie) angenehm ins Fließen, eventuelle Blockaden werden gelöst. Stärkt Körper und Geist, fördert Ruhe und Gelassenheit, verhindert Krankheiten oder trägt bei, diese schneller zu überwinden.

#### Information

<b>Kursdauer:</b>	3 Einheiten
<b>Kursbeitrag:</b>	56,00 € TN-Beitrag
<b>Fachbereich:</b>	Gesundheit und Ernährung
<b>Mitzubringen:</b>	Bequeme Kleidung, Getränk

#### Verfügbare Termine