

Es geht weiter.....

Qigong-Angebot im Step by Step ab 07.11.23

Düstere- Eichen- Weg 1 A, 37037 Göttingen

Qigong ist eine Methode, den Körper, die Atmung und den Geist zu regulieren! Qi wird allgemein mit „Lebensenergie“ und Gong mit „Arbeit“ übersetzt. Qigong kommt aus dem chinesischen Kulturkreis und ist eine Säule der „Traditionellen Chinesischen Medizin“ (TCM). Wer Qigong praktiziert, unterstützt und pflegt die eigene Gesundheit. Es gibt viele verschiedene Qigong-Formen, die alle die Harmonisierung von Körper-Seele-Geist anstreben. Es werden Bewegung, Atmung und Aufmerksamkeit in Einklang gebracht. Mit weichen, fließenden Bewegungen werden Gelenke, Muskeln, Bänder in ihrer Funktion gestärkt, jedoch nicht überbeansprucht. Eine vertiefte, ruhige Atmung führt zu einer besseren Sauerstoffversorgung des gesamten Organismus. Die Bewegung und der Atem werden bewußt mit der Aufmerksamkeit begleitet, der Geist wird ruhig, der Körper entspannt. Qigong unterstützt den Stressabbau, stärkt die Resilienz und fördert das Körperbewusstsein!

Qigong-Form : die 18 harmonischen Bewegungen des Taiji-Qigong

Dienstags: von 18.00-19.00 Uhr

Beginn: 07.11.2023 6 Termine (bis 12.12.23)

Schnupperangebot: 78,-€ (13,-€/ Std.)

Kursleitung: Kristina Klomp

Anmeldung: Mobil: 0176 43341316

kristina_klomp@gmx.de

