

241-59302 Das gesundheitsschützende Qigong (Daoyin Baojian Gong)

Beginn	Montag, 05.08.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	27,00 €
Dauer	3x
Kursleitung	Petra Terinde
Informationen	Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken oder Turnschlappchen mit.
Kursort	Korschenbroich, Alte Sporthalle Andreas-Schule, Pescher Straße 127, 41352 Korschenbroich

Qigong ist eine der "5 Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin". Ruhige Bewegungen, verbunden mit innerer Aufmerksamkeit und ruhiger Atmung sorgen für einen harmonischen Energiefluss im Körper. Regelmäßig ausgeübt stärkt es den ganzen Körper und hilft bei unzähligen Gesundheitsproblemen. Im vorliegenden Kurs wird neben Selbstmassagen, Atem- und Meditationsübungen schwerpunktmäßig die Übungsreihe "Daoyin Baojian Gong" eingeübt. Qigong kann von Menschen jeder Altersklasse ausgeübt werden.

Hallenfreigabe vorausgesetzt, es kann zu einer Raumverlegung kommen!

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
05.08.2024	18:00 - 19:30 Uhr	Korschenbroich, Andreas-Schule, Alte Sporthalle Pescher Str. 127
12.08.2024	18:00 - 19:30 Uhr	Korschenbroich, Andreas-Schule, Alte Sporthalle Pescher Str. 127
19.08.2024	18:00 - 19:30 Uhr	Korschenbroich, Andreas-Schule, Alte Sporthalle Pescher Str. 127

[zur Kursdetail-Seite](#)