

Online-Event

## Qi Gong für einen gesunden Rücken

Gesundheitsprävention



### Programm-Idee

\* Gesundheitsmanagement \* Gesunder Rücken \* Verspannungen lösen \* Muskulatur aufbauen \* Bänder und Sehnen stärken \* Gelassenheit erlangen \* Das Immunsystem stärken \* Spaß und Freude am Leben \* Entspannte Menschen

Paket-Nummer: 0520930

Region:	📍	Gesamt-Deutschland
Verfügbarkeit:	📅	ganzjährig
Teilnehmer:	👤	1 - 20 Teilnehmer
Dauer:	🕒	1 Stunde
Mögliche Sprachen:	🌐	Deutsch
Preis inkl. MwSt:	💰	ab 320,00 € pauschal

### Beschreibung

In der heutigen Zeit leiden viele Menschen unter Rückenschmerzen. Besonders bei sitzender Tätigkeit zum Beispiel im Büro. Mit kleinen und meditativen Übungen halten wir den Rücken geschmeidig und schmerzfrei. Diese Qi Gong Übungen lösen Verspannungen, senken den Muskeltonus, die Muskulatur wird aufgebaut, Bänder und Sehnen gestärkt. Es sind einfache Übungen, die leicht zu erlernen sind. Auch sehr gut für zwischendurch oder auch im Sitzen geeignet.

## Online-Event

# Qi Gong für einen gesunden Rücken

Gesundheitsprävention

### Technik

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Die meisten Plattformen | <input type="checkbox"/> Mobile Phone       | <input type="checkbox"/> PC                       |
| <input type="checkbox"/> Android                 | <input type="checkbox"/> IOS                | <input type="checkbox"/> Windows                  |
| <input type="checkbox"/> Linux                   | <input type="checkbox"/> MacOS              | <input checked="" type="checkbox"/> Zoom          |
| <input type="checkbox"/> MS Teams                | <input type="checkbox"/> Cisco WebEx        | <input type="checkbox"/> EventMobi                |
| <input type="checkbox"/> Google Meet             | <input type="checkbox"/> Hopin              | <input type="checkbox"/> Plazz                    |
| <input type="checkbox"/> Wonder                  | <input type="checkbox"/> Download notwendig | <input type="checkbox"/> Download nicht notwendig |

### Service

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> CO2 ausweisbar | <input type="checkbox"/> CO2 Kompensation  | <input type="checkbox"/> mit Moderator    |
| <input type="checkbox"/> ohne Moderator | <input type="checkbox"/> eigener Moderator | <input type="checkbox"/> kein Support     |
| <input type="checkbox"/> mit Support    | <input type="checkbox"/> ohne Warenversand | <input type="checkbox"/> mit Warenversand |

### Interaktion

- |  |  |   |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> niedriges Level | <input type="checkbox"/> mittleres Level | <input type="checkbox"/> hohes Level              |
| <input type="checkbox"/> jeder für sich  | <input type="checkbox"/> in Teams        | <input checked="" type="checkbox"/> alle zusammen |

### Empfohlene Browser

Die Angaben beziehen sich auf die jeweils aktuellste Version des Browsers. Frühere Versionen können ebenfalls funktionsfähig sein. Wir empfehlen, das vorher mit dem Anbieter abzustimmen.

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Apple Safari   | <input type="checkbox"/> Brave                                  | <input type="checkbox"/> Google Chrome              |
| <input type="checkbox"/> Microsoft Edge | <input checked="" type="checkbox"/> Microsoft Internet Explorer | <input checked="" type="checkbox"/> Mozilla Firefox |
| <input type="checkbox"/> Opera          | <input type="checkbox"/> Tor Browser                            | <input type="checkbox"/> Vivaldi                    |

### Leistungen inkl.

- virtueller Qi Gong Kurs für einen gesunden Rücken

Online-Event

## Qi Gong für einen gesunden Rücken

Gesundheitsprävention

Wie Sie in 3 Schritten ein individuelles Angebot für diese Programm-Idee kostenfrei anfordern und offene Fragen klären können

[www.hirschfeld.de](http://www.hirschfeld.de) - Paket-Nr. 0520930

