

Event ohne Übernachtung

8 Std.Kurs: Gelassenheit erlangen mit Qi Gong

Gesundheitsprävention



Programm-Idee

Qi Gong kann in jedem Alter und in fast jedem Gesundheitszustand geübt werden. Es sind einfache, entspannende und teilweise meditative Übungen. Sie bringen Körper, Geist und Seele in Einklang und können so zu einer tiefen Entspannung führen. Qi Gong beugt vielen Krankheiten vor und erhält auch die Knochen, Muskeln und Sehnen gesund.

Paket-Nummer: 0521010

Region:	📍	Gesamt-Deutschland
Verfügbarkeit:	📅	ganzjährig
Teilnehmer:	👤	6 - 13 Teilnehmer
Dauer:	🕒	1 Stunde
Mögliche Sprachen:	🌐	Deutsch
Preis inkl. MwSt:	💰	ab 2.560,00 € pauschal

Beschreibung

Dieser Kurs besteht aus 8 x 1 Stunden im wöchentlichen Turnus.
Gemeinsam in der Gruppe üben wir eine wohltuende Qi Gong Übungsreihe.
Die Übungen werden achtsam im stehen ausgeführt - können allerdings auch im sitzen geübt werden.
Der Kurs beinhaltet weiterhin auch Meditationen, Atemübungen, Selbstmassagen.

Event ohne Übernachtung

8 Std.Kurs: Gelassenheit erlangen mit Qi Gong

Gesundheitsprävention

Leistungen inkl.

- Dieser Kurs besteht aus 8 x 1 Stunden im wöchentlichen Turnus.
- Unterlagen
Sie bekommen die Unterlagen dieser Qi Gong Übungsreihe auch in schriftlicher Form ausgehändigt. Die Bezuschussung durch die Krankenkasse ist möglich

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

www.hirschfeld.de - Paket-Nr. 0521010

