

Online-Event

10 Std. Kurs: Gesundheit stärken mit Qi Gong

Gesundheitsprävention Burnoutprävention



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: 0521143

Region:	📍	Gesamt-Deutschland
Verfügbarkeit:	📅	ganzjährig
Teilnehmer:	👤	6 - 13 Teilnehmer
Dauer:	🕒	1 Stunde
Mögliche Sprachen:	🌐	Deutsch
Preis inkl. MwSt:	💰	ab 140,00 € p.P.

Beschreibung

Dieser Kurs besteht aus 10 x 1 Stunden im wöchentlichen Turnus. Gemeinsam in der Gruppe üben wir eine wohltuende Qi Gong Übungsreihe. Es sind Qi Gong Übungen zur Stärkung der inneren Kraftquelle. Wir füllen unsere Energie wieder auf. Die Übungen werden achtsam im stehen ausgeführt - können allerdings auch im sitzen geübt werden. Der Kurs beinhaltet weiterhin auch Meditationen, Atemübungen, Selbstmassagen.

Online-Event

10 Std. Kurs: Gesundheit stärken mit Qi Gong

Gesundheitsprävention Burnoutprävention

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 |

Leistungen inkl.

- Dieser Kurs besteht aus 10x1 Std. im wöchentlichen Turnus.
- Unterlagen
Sie bekommen die Unterlagen dieser Qi Gong Übungsreihe auch in schriftlicher Form ausgehändigt.
- Bezuschussung durch die Krankenkasse 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. 0521143

