

Zur Langen Nacht der Volkshochschulen:

Qigong kombiniert mit Progressiver Muskelrelaxation nach Jacobson

kostenfreies Stundenbeispiel

Wir kombinieren fließende Qigong- und Atemübungen mit Progressiver Muskelrelaxation nach Jacobson. Die Übungen sind für jeden geeignet, der sich gestresst oder ausgelaugt fühlt, nicht mehr abschalten oder entspannen kann, Schlafstörungen oder Blutdruckprobleme hat oder einfach etwas Gutes für sich tun möchte. Qigong bedeutet in etwa „die Arbeit mit dem Qi“ (in weiterem Sinne auch Energie). Diese jahrhundertealten Übungen harmonisieren die Atmung, können u.a. das Immunsystem stimulieren und Ihnen helfen, wieder in „Ihre Mitte zu kommen“. Ergänzend lernen Sie die Progressive Muskelentspannung, durch die Sie in eine tiefe, generalisierte Entspannung kommen können, d.h. nicht nur körperlich, sondern auch auf geistiger und seelischer Ebene. Zum Abschluss vertiefen wir unsere Entspannung noch einmal mit einer Traumreise.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, erleichtert uns aber die Planung.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Jacke, Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken, Matte, Decke, kleines Kissen

Kursnummer: J4153

Beginn: Freitag, 20.09.2019 19:30-20:00 Uhr (1 Termin)

Leitung: [Gertraud Dietrich](#)

Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

[Zurück](#)   [In den Warenkorb](#) 