

Zur Langen Nacht der Volkshochschulen:

Qigong am Abend

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 Stress des Tages loswerden. Schütteln, klopfen, alles Belastende abstreifen. Dann mit Atemübungen und kleinen Meditationen aus dem so genannten „Stillen Qigong“ entspannen und in die Ruhe kommen. Nach einer kurzen Pause geht es weiter mit bewegten Qigong-Übungen. In jedem Semester steht eine Übungsreihe im Mittelpunkt, die Sie dann zuhause weiter üben können. Passend zum Herbst wird es diesmal das so genannte „Duft Qigong“ sein, das aber nichts mit Duftkerzen oder Aromatherapie zu tun hat.

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

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikschuhe oder Socken

Kursnummer: J4150

Beginn: Freitag, 20.09.2019 18:00-18:30 Uhr (1 Termin)

Leitung: [Margot Müller](#)

Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

[Zurück](#)   [In den Warenkorb](#) 