

Fortbildung für Erwachsene auch fürs Kinder-Qigong geeignet

Die Meridian-Dehnübungen (Daoyin-Qigong) nach der Organuhr und die Kinder-Qigong-Geschichte „die Waldkinder“

02.04.2022, Samstag von 10 bis 20 Uhr (mit 2-stündiger Pause)

Das Daoyin-Qigong beinhaltet 6 Übungen zum Dehnen und Strecken der Energieleitbahnen (Meridiane). Durch die Übungen werden Blockaden gelöst, der Qi-Fluss im Körper aktiviert und ausgeglichen. Die Tätigkeit der mit den Meridianen verbundenen Organe werden harmonisiert. Weiterhin sind die Meridiane und Organe in einem zeitlichen Rhythmus (Organuhr) tätig, der durch diese Übungsreihe nachgeahmt wird.

Inhalt:

- Alle 6 Übungen werden vermittelt und geübt.
- Der Zyklus wird als Geschichte „die Waldkinder“ gestaltet.
- Zusätzlich Wissensvermittlung zur Organuhr.

Zielgruppe: Anfänger und Fortgeschrittene

Kosten: 120,- €, bei Eingang der Anmeldeunterlagen bis 18.03.2022 (Frühbucher)

130,- € bei Anmeldung nach 18.03.2022

Ort: Yoga & Gesundheit e.V.
Bonner Platz 1
80803 München