

Qigong für Kinder – Fortbildung für Erwachsene:

## "Der kleine Maulwurf und sein Krönchen"

**29.-30.01.2022, Samstag von 10 bis 20 Uhr (mit 2-stündiger Pause) und Sonntag von 9 bis 13 Uhr**

Zielgruppe: Erwachsene, die mit Kindern leben und arbeiten und solche, die eine andere Art der Qigong-Vermittlung kennen lernen möchten.

Kinder im Alter von 4 bis 10 Jahren

- Sie lernen die Geschichte „der kleine Maulwurf und sein Krönchen“ kennen: Es sind Übungen zur Bewegung, zur Selbstmassage, zum Abklopfen und meditativer Art enthalten.
- Die Geschichte besteht aus 11 Übungen, die man als absolute Basisübungen im Qigong ansehen kann.
- Weiterhin lernen Sie, wie Sie die Übungen aus der Geschichte auch losgelöst von der Geschichte in Ihrem Alltag sowohl für Kinder als auch für Erwachsene umsetzen und anwenden können.
- Weitere Inhalte sind Qigong Stand-Verwurzelung, Herzensbildung und didaktische Prinzipien.

Das Buch „Qigong mit Kindern“ ist im Preis **nicht** enthalten.

Kosten: 180,- €, bei Eingang der Anmeldeunterlagen bis 10.01.2022 (Frühbucher)

195,- € bei Anmeldung nach 10.01.2022

Ort: Yoga & Gesundheit e.V.

Bonner Platz 1

80803 München