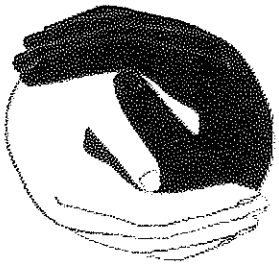

Gesundheitskurs
im Familienzentrum Luftikus

Qigong (die Arbeit mit der Energie)

Entspannung, Stressbewältigung, Körpererfahrung

Qigong ist ein Bewegungssystem (Gymnastik) aus China mit einem ganzheitlichen Ansatz Geist, Energie, Körper.
Die drei „Schätze" des Menschen Geist, Energie und Körper werden durch Bewegungs- und Atemübungen trainiert. Die vermehrte Achtsamkeit für den Körper hilft stressresistenter zu werden.
Spannung und Entspannung durch die Bewegung verbessert die Körperhaltung und die Muskelkraft. Die Konzentration auf die Atmung stärkt die Lunge und hilft Infektionskrankheiten vorzubeugen.
Die Übungen sind leicht zu erlernen und für Personen mit Rücken- und Gelenkproblemen besonders geeignet.

Probieren sie es aus

Ort Familienzentrum Luftikus Triftenstr.70, 32545 Bad Oeynhausen

Beginn: 06.02.2024

Tag Uhrzeit: Dienstag 19:15 Uhr bis 20:15

Dauer: 12x 60 min

Kursleitung: Rudolf Schmittmann (Dipl. Sportlehrer/Qigong -Lehrer)

Kursgebühr: 60,-€ (Gebühr wird von den ges. Krankenkassen übernommen.)

Tel.: 05731/3609