

AX30160 Qi-Gong: Stärkung der Resilienz und Lebensenergie in Beruf und Alltag

Beginn	Montag, 19.08.2024, 09:00 - 16:00 Uhr
Kursgebühr	195,00 €
Dauer	5 Termine
Kursleitung	Michaela Lindemann
Informationen	bequeme Kleidung, flache Schuhe/dicke Socken, Verpflegung, Schreibzeug
Kursort	DG, Raum 4, Alter Weiher 2, 53332 Bornheim

Im stark verdichteten Berufsleben kann regelmäßiges Qi-Gong-Üben zu einer stabileren Belastbarkeit, Stressprävention und Resilienz führen. Die langsamen Bewegungsübungen schaffen eine Ausgewogenheit von Ruhe und Bewegung und verbessern so Entspannungs-, Regenerations- und Leistungsfähigkeit. Die Gründe Qi-Gong zu üben, sind vielfältig:

- Klarheit im Ausdruck/Selbstklärung, positive Kommunikationsfähigkeit,
- Stärkung des Herz-Kreislaufsystems und Atemregulierung,
- Kräftigung und gutes Zusammenwirken von Muskulatur, Knochen und Gelenken,
- Stärkung des Nervensystems und der Konzentrationsfähigkeit,
- Regeneration und Regulation mentaler Kräfte.

In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie die '8 Brokate', eine verbreitete und beliebte Qi-Gong-Methode mit langer Tradition, die sich durch eine gute Zugänglichkeit auszeichnet. Geschichtliche und kulturelle Hintergründe des Qigong und Informationen zum Thema Stress und Stresskompetenz fließen in Form von Impulsvorträgen mit ein.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
19.08.2024	09:00 - 16:00 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum
20.08.2024	09:00 - 16:00 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum
21.08.2024	09:00 - 16:00 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum
22.08.2024	09:00 - 16:00 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum
23.08.2024	09:00 - 13:30 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum

[zur Kursdetail-Seite](#)