

## AX30164 Qi-Gong der vier Jahreszeiten - Sommer

Beginn	Donnerstag, 25.04.2024, 17:30 - 18:45 Uhr
Kursgebühr	47,01 €
Dauer	7 Termine
Kursleitung	Osra Forouz-Mehr
Informationen	Bequeme Kleidung, Sportschuhe
Kursort	Alfter Schloss, Schlossweg 1, 53347 Alfter

Im Qi-Gong der vier Jahreszeiten entdecken Teilnehmende Zusammenhänge zwischen Jahres- und Lebensrhythmen, zwischen Abläufen in der Natur und dem eigenen körperlichen und emotionalen Empfinden.

Zu jeder Jahreszeit gibt es eine Choreographie aus 11 Bewegungen, die langsam und fließend ausgeführt werden. Die Übungen der bewegten Form werden stehend ausgeführt und mobilisieren sanft und nachhaltig den ganzen Bewegungsapparat. Je nach Jahreszeit setzen sie folgende Schwerpunkte:

- Frühjahrsübungen: Vitalität, Durchblutung, Hormonhaushalt, emotionales Gleichgewicht, Sehkraft, Geschmeidigkeit der Muskeln und Sehnen

- Sommerübungen : Lebensfreude, Offenheit, Herzensruhe, Schlaf, Stoffwechsel, Wärmehaushalt, Immunsystem, Verdauung. Das Qi-Gong der vier Jahreszeiten ist für alle geeignet, die sich selbst wohlwollend etwas Gutes tun wollen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
25.04.2024	17:30 - 18:45 Uhr	Alfter Schloss OGS-Mensa
02.05.2024	17:30 - 18:45 Uhr	Alfter Schloss OGS-Mensa
16.05.2024	17:30 - 18:45 Uhr	Alfter Schloss OGS-Mensa
23.05.2024	17:30 - 18:45 Uhr	Alfter KGS 'Anna Schule' Turnhalle
06.06.2024	17:30 - 18:45 Uhr	Alfter KGS 'Anna Schule' Turnhalle
13.06.2024	17:30 - 18:45 Uhr	Alfter KGS 'Anna Schule' Turnhalle
20.06.2024	17:30 - 18:45 Uhr	Alfter KGS 'Anna Schule' Turnhalle

[zur Kursdetail-Seite](#)