



Qigong



Qigong für die Augen

Mit Referentin Edith Guba

Wann: am Donnerstag, den 04.07 um 10:00, 12:30 u. 15:00 Uhr

Wo: Schulungsraum des Johanniter-Mehrgenerationenhauses
Arnouviller Ring 3, 63897 Miltenberg

In der chinesischen Philosophie bedeutet „Qi-Gong“ „Arbeit mit dem Qi“ - wobei „Qi“ als Lebensenergie verstanden wird. Es gibt viele verschiedene Formen des Qigong. Beim Augen-Qigong geht es um Entspannung der Augen und Stressabbau. Regelmäßiges Üben kann im besten Fall auch eine Sehverbesserung nach sich ziehen.

In kleinen Schnuppereinheiten von ca. ½ Stunde werden Übungen für die Augen vorgestellt und über Qigong informiert.

Eine Anmeldung zum Qigong ist, zur besseren Planung per Telefon unter 09371 9526-15 oder E-Mail unter mgh-miltenberg@johanniter.de, erwünscht.



Mehr
Generationen
Haus
Miteinander – Füreinander



JOHANNITER