



Qi-Gong Präventionskurse für Anfänger und Geübte

in der reha bad hamm am Standort Werlerstr. 110

Qi Gong ist eine der fünf Säulen der **traditionellen chinesischen Medizin**.

Qi-Gong dient dem Erhalt und der Regeneration geistiger und körperlicher Kraft und stärkt das Immunsystem. Die Übungen basieren auf einem Wechsel von Yin und Yang-Energien. Durch den Wechsel von stillen und bewegten Übungen im Stehen, Sitzen und Liegen strömt Qi als Lebensenergie sanft und natürlich durch alle Organe und Teile des Körpers. Die gesamte Muskulatur, Sehnen, Bänder und Gelenke werden sanft bewegt und gelockert, die Selbstheilungskräfte werden aktiviert und eine geistige Ruhe stellt sich ein.

In diesem Präventionskurs lernen Sie einfache Übungen aus dem Achtbrokat-Qi Gong im Liegen, Sitzen und Gehen kennen, die Sie im Alltag selbstständig üben und anwenden können.

Für die Teilnahme sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Der Kursleiter, Deutsch/ Iraner Dariusch Abiatinejad, praktiziert seit 1994 Qi-Gong, Tai Chi Chuan, Tai Chi-Schwert- und Tai Chi-Fächerform.

Der Kurs umfasst 10 Einheiten á 60 Minuten.

Dienstags 10-11 Uhr, Kursstart: 05.09.2023, Preis: 109 €

Dienstags 11-12 Uhr, Kursstart: 05.09.2023, Preis: 109 €

Dienstags 18-19 Uhr, Kursstart: 05.09.2023, Preis: 109 €

Einstieg in laufende Kurse möglich.

Die Kurse sind bei der zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP) zertifiziert.



Jetzt online anmelden!