

Qigongkurs - zertifizierter Präventionskurs

Qigong Yangsheng (Prof. Jiao Guorui)

mit:

Barbara Majowski, Dozentin der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng

vom 27.04. bis 30.06.2025 (10x)

montags von 20:00 -21:00 Uhr

Kosten pro Kurs: 150,00 Euro

Qigong-Übungen sind Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin und können körperliche, seelische und geistige Funktionen regulieren und stärken. Sie fördern die Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit, bewirken eine Haltung von innerer Ruhe und kraftvoller Entspannung. Die Bewusstheit vom eigenen Körper nimmt zu, der Atem findet seinen natürlichen Rhythmus, und das Qi, die individuelle Lebenskraft kann sich entfalten.

Anfänger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.