

EINLADUNG

GESUNDHEIT ENTSPANNUNG UND STRESSBEWÄLTIGUNG

Veranstaltungs-Nr. 43 02 23

Qigong – Daoyin-Übungen von Mawangdui

*Für Kursleiter*innen aus den Bereichen Bewegung und Entspannung*

Die Teilnehmer*innen lernen die Übungsreihe Mawangdui Qigong kennen. Sie besteht aus insgesamt 12 Übungen, die dem Verlauf der Meridiane entsprechen. Durch drehen, beugen und strecken von Gliedmaßen werden die inneren Organe stimuliert. Die Elastizität des Bindegewebes und von Sehnen und Bändern wird verbessert.

Die 12 Übungen werden in dem Seminar vermittelt und können anhand des Begleit-Buches vertieft werden.

Termin: Samstag, 16. September 2023, 10 – 17 Uhr

Ort: vhs Trier

Referentin: Alexandra Thelen,
Qigong- und Tai Chi Chuan-Lehrerin

Kostenbeitrag: 30 € (80 € für externe Teilnehmer*innen)

Anmeldeschluss: 3. September 2023