

Achtsamkeit und Stressmanagement mit Qigong für Menschen mit körperlicher Einschränkung

Start: 13.März 2019 in Singen Nordstadt

Anfängerkurs in Kleingruppen
Angenehme Atmosphäre
Abwechslung zwischen Bewegung und Ruhe
Körperwahrnehmung fördern
Lebensenergie ins Fließen bringen
Stimme des Herzens lauschen
Gesundheit erhalten
Kraft tanken

Qigong kann im Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen ausgeführt werden. Die Übungen im Kurs sind leicht zu erlernen und können individuell angepasst werden.

Kurszeiten: 10 x Mittwochvormittag von 10.00 - 11.15 Uhr
13.3./20.3./27.3./03.4./10.4./08.5./15.5./22.5./29.5./5.6.

Gesamtkosten: 120 Euro
(Ermäßigung auf Anfrage)

Anbieterin: Stefanie Bottke
Zertifizierte Qigong Kursleiterin
Dipl.-Heilpädagogin
Gesundheits- und Krankenpflegerin

Kontakt: Email: s.bottke@mbo-trainings.de
Telefon: 07731 9077988