

Authentisches Qigong

Qigong ist eine chinesische Heilkunst, die auf eine mehrtausendjährige Geschichte zurückblicken kann. Es bildet eine der 5 Säulen in der Klassischen Chinesischen Medizin und ist eng verbunden mit der chinesischen Philosophie. Ein wesentliches Merkmal des Qigong ist, auf ganzheitliche Weise das Leben zu betrachten. Durch leicht erlernbare Übungen vermag Qigong die Einheit von Körper, Geist und Seele sowie die Verbundenheit des Menschen mit den Kräften der Natur zu stärken und zu harmonisieren. Energetische Blockaden im Körper können auf diese Weise gelöst und verhindert werden. Das regelmäßige Praktizieren von Qigong verhilft uns im Alltag u.a. zu mehr Gelassenheit, innerer Ruhe, Energie und Lebensfreude sowie zur Vorbeugung und Heilung von Krankheiten. Kein Termin am 30.04.2024 und 14.05.2024

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Handtuch, ausreichend warme Kleidung sowie dicke, rutschfeste Socken oder leichte Schuhe (keine Straßenschuhe).

Kurs-Nr.	95-016 (Semester: 1/24)
Dozentin/Dozent	Heiko Kastner
Daten und Kosten	Dienstag, 23.04.2024, 20:00 - 21:15 Uhr 49,00 Euro
Veranstaltungsort	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-31, Bewegung/Gesundheit Freiherr-vom-Stein-Str. 1, 49716 Meppen Rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Maria Sonnenburg

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
23.04.2024	20:00 - 21:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-31, Bewegung/Gesundheit
07.05.2024	20:00 - 21:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-31, Bewegung/Gesundheit
28.05.2024	20:00 - 21:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-31, Bewegung/Gesundheit
04.06.2024	20:00 - 21:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-31, Bewegung/Gesundheit
11.06.2024	20:00 - 21:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-31, Bewegung/Gesundheit
18.06.2024	20:00 - 21:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-31, Bewegung/Gesundheit