

Chan Mi Gong - Das sanfte Wirbelsäulen-Qigong

In Kooperation mit dem Verein Integrative Medizin Emsland e.V.

Chan Mi Gong ist äußerlich ein weiches Qigong, bei dem die Wirbelsäule und alle Gelenke des gesamten Körpers wellenartig bewegt werden. Es wird großer Wert darauf gelegt, das Qi (die Lebensenergie) in der Wirbelsäule zu aktivieren. Durch die sanften Bewegungen werden die inneren Organe, das Körpergewebe und der Blutkreislauf gestärkt. Sie führen zu mehr Beweglichkeit und Geschmeidigkeit. In diesem Kurs lernen Sie die 4 Grundbewegungen kennen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Handtuch.

Kurs-Nr.	95-014 (Semester: 1/24)
Dozentin/Dozent	Dagmar Tylinski
Daten und Kosten	Donnerstag, 25.04.2024, 09:30 - 11:00 Uhr 67,40 Euro
Veranstaltungsort	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum Freiherr-vom-Stein-Str. 1, 49716 Meppen Nicht rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Maria Sonnenburg

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
25.04.2024	09:30 - 11:00 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
02.05.2024	09:30 - 11:00 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
16.05.2024	09:30 - 11:00 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
23.05.2024	09:30 - 11:00 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
30.05.2024	09:30 - 11:00 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
06.06.2024	09:30 - 11:00 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
13.06.2024	09:30 - 11:00 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum