



Qigong - Mit Leichtigkeit mehr Entspannung, Energie & Gesundheit

Ziel der Veranstaltung:

Qigong ist eine ganzheitliche chinesische Methode zur Gesundheitspflege und -erhaltung.

Es werden Körper-, Atem- und Meditationsübungen aus unterschiedlichen Qigong-Stilen vorgestellt und eingeübt. Dabei kommen sowohl Techniken aus dem bewegten wie dem stillen Qigong zum Einsatz. Einzeln oder in Kombination können diese Übungen in den Alltag integriert werden. Sie zielen auf die Harmonisierung der Lebensenergie ab und tragen damit zur Entspannung und zum Wohlbefinden sowie zur Förderung des körperlichen und seelischen Gleichgewichtes bei.

Zielgruppe:

offen für alle Interessentinnen und Interessenten
Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen



Dozentin: Eva Döscher-Steinmaßl

Kursschwerpunkt:

Stressbewältigung/Entspannung

Termine im Jahr 2021 / Teilnahmegebühren:

donnerstags 18.45 Uhr - 19.45 Uhr

Abschnitt I (10 x 60 Minuten / 200 €):	14.01. / 21.01. / 28.01. / 04.02. / 18.02. / 25.02. / 04.03. / 11.03. / 18.03. / 25.03.2021
Abschnitt II (10 x 60 Minuten / 200 €):	15.04. / 22.04. / 29.04. / 06.05. / 20.05. / 27.05. / 10.06. / 24.06. / 01.07. / 26.08.2021
Abschnitt III (10 x 60 Minuten / 200 €):	02.09. / 09.09. / 16.09. / 23.09. / 30.09. / 07.10. / 28.10. / 04.11. / 18.11. / 25.11.2021

Der Kurs kann als Präventionskurs nach §20 SGB V von den gesetzlichen Krankenkassen bzw. der Beihilfe bezuschusst werden. Bitte fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.

Veranstaltungsort:

Studio für Stressbewältigung via Internet, Am Steinebrück 11c, 40589 Düsseldorf

Kursleitung und Anmeldung:

Eva Döscher-Steinmaßl

Heilpraktikerin (Psychotherapie) – Entspannungspädagogin – Diplom-Musikpädagogin