

Qi Gong in der Rückenschule

In diesem Kurs werden spezielle Übungen vermittelt, die auf körperlicher und psychosomatischer Ebene auf einen entspannten, beschwerdefreien Rücken hinwirken.

Die Kursteilnehmer erhalten ein Basisrepertoire an Übungen, welches sie befähigt, dieses selbständig für sich und andere anzuwenden.

Sie tun damit viel für ihre eigene Gesundheit und können mit diesen Übungen ihr eigenes Angebotsrepertoire bereichern.

Diese Übungen können sehr gut in andere therapeutischen Methoden integriert werden.

Dieser Kurs eignet sich für Interessierte aus sozialen, therapeutischen und sportvermittelnden Bereichen, für Rückenschullehrer und für Menschen, die einfach nur Entspannung und Wege zur Linderung von Rückenschmerzen suchen.

Es sind keine Vorkenntnisse im Qi Gong erforderlich.

Die Kursgebühren sind anteilig von den Krankenkassen erstattbar.

Kurstermin

2 Tage, 15 UE

Samstag + Sonntag, 09.00 - 17.00 Uhr

Kursgebühr

250,-€ , inkl. ausführlichem Skript, Übungs-Video & Qi Gong Stab

Inhalt

- Rückenschmerzen aus der Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin
- Qi Gong Übungen in der Behandlung von Rückenschmerzen für Alltag und Therapie
- Übungsvariationen und Übungsaufbau

Kursort

Prana Zentrum, Glashütter Str. 101a, 01277 Dresden

Kursleitung:

Qi Gong Meister Horst-Rainer Rust, Ausbilder für Qi Gong DDQT