

Shaolin Wirbelsäulen Qi Gong
„Mit mentaler Entspannung den Körper entspannen - Entspannungs Qi Gong“
Kurs-ID: KU-ST-9Y1RDV

Das Shaolin Wirbelsäulen Qi Gong befreit & festigt vor allem unsere Wirbelsäule, die uns aufrecht und standfest durchs Leben trägt.

Jeder einzelne Wirbel steht in Zusammenhang mit unserer Psyche - alle unsere seelischen Zustände manifestieren sich vor allem auch in unserer Wirbelsäule!

Das Shaolin Qi Gong für die Wirbelsäule kann bei regelmäßiger Übungspraxis körperliche Verspannungen und auch seelische Blockaden lösen!

Sanfte Bewegungs- und Atem Qi Gong Techniken & kräftigende Shaolin Formen bringen zudem Kraft, Reinigung, frische Energie, sowie Körper, Geist und Seele in gesunde Harmonie !

Ein Wochenende zum Krafftanken für JUNG und ALT !

Ablauf

2 Tage, 15 UE

Samstag, 09.00 - 17.00 Uhr

Sonntag, 09.00 - 17.00 Uhr

Kursgebühr

240,-€ , incl. ausf. Skript und Übungsvideo

Inhalt

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

Termine 21.04.2022.-22.04.2022

Kursort

Prana Zentrum, Glashütter Str. 101a, 01277 Dresden

Kursleitung: Horst-Rainer Rust, Ausbilder für Qi Gong DDQT

Voraussetzungen

Es sind keine Qi Gong Erfahrungen erforderlich. Die Übungen sind sehr gut mit anderen Körper- und Geist-orientierten Therapiemethoden kombinierbar.