

Wildgans-Qigong

mit Andrea Schönig

Termin: 23. März 2019 von 10:00 bis 14:30 Uhr
und
30. März 2019 von 10:00 bis 14:30 Uhr

Ort: inBalance, Institut für Bewegungspädagogik Kassel (IBPK),
Kohlenstr. 20 (nahe Schönfelder Str.), 34121 Kassel

Kosten: 100,- Euro

Der Kurs ist als Präventionskurs nach § 20 Abs. 1 SGB V anerkannt und kann von Ihrer gesetzlichen Krankenkasse bezuschusst werden.

Wildgans-Qigong wurde in den Kunlun Bergen Chinas entwickelt. In dieser Gegend ist die Wildgans ein Symbol für Lebendigkeit, Kraft, Ausdauer und Anmut. Die Qualitäten werden in diesem Qigong-Ablauf mit kräftigen und anmutigen sowie ruhigen und dynamischen Sequenzen verdeutlicht.

Ziele: Stärkung der Grundenergie, Stressabbau, elegante Bewegungen im Fluss des Atems, zur Ruhe kommen.