



Kurs

Qigong

Beschreibung

Die Bewegungsübungen des Qigong sind ein wichtiger Bestandteil der Jahrtausende alten traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Mit sanften und meditativen Bewegungen, wirkt sich Qigong positiv auf das Atem-, Hormon- und Verdauungssystem, auf das vegetative Nervensystem und den Bewegungsapparat aus. Deshalb ist Qigong unter anderem bei Rücken- und Kopfschmerzen, Stress und Schlafstörungen hilfreich. Es sorgt für Ausgeglichenheit und Entspannung und wirkt auf den Körper und die psychische Gestimmtheit. Die Übungen werden durch Selbst- u. Klopfmassagen ergänzt.

Eine Einheit dauert 60 Minuten. Dieser Kurs ist krankenkassenzertifiziert.

Voraussetzungen

Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet, viele der Übungen können auch im Sitzen durchgeführt werden.

Gabriele Stahl-Retz

Qigong-Lehrerin (Deutsche
Qigonggesellschaft DQGG)

Kursleitung

Als gelernte Krankenschwester mit langjähriger Tätigkeit in der Psychiatrie und Psychotherapie mit gestaltungs- und kunsttherapeutischer Weiterbildung, gefolgt von einer Weiterbildung in craniosakraler Körperarbeit beschäftigt sie sich nun seit 2004 intensiv mit Qigong. „Es hat mich mehr und mehr fasziniert, weil dabei Körper und Seele gleichermaßen angesprochen werden. Dadurch ist es möglich, selbst etwas für die Gesunderhaltung und Heilung von Körper und Geist zu tun!“

