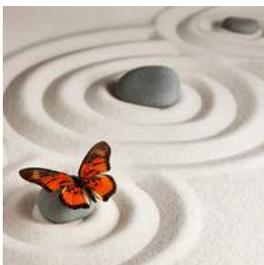


Event ohne Übernachtung

## Qi Gong für einen gesunden Rücken

Gesundheitsprävention



### Programm-Idee

\* Gesundheitsmanagement \* Gesunder Rücken \* Verspannungen lösen \* Muskulatur aufbauen \* Bänder und Sehnen stärken \* Gelassenheit erlangen \* Das Immunsystem stärken \* Spaß und Freude am Leben \* Entspannte Menschen

Paket-Nummer: 0520932

Region:	📍	Gesamt-Deutschland
Verfügbarkeit:	📅	ganzjährig
Teilnehmer:	👤	1 - 20 Teilnehmer
Dauer:	🕒	1 Stunde
Mögliche Sprachen:	🌐	Deutsch
Preis inkl. MwSt:	💰	ab 500,00 € pauschal

### Beschreibung

In der heutigen Zeit leiden viele Menschen unter Rückenschmerzen. Besonders bei sitzender Tätigkeit zum Beispiel im Büro. Mit kleinen und meditativen Übungen halten wir den Rücken geschmeidig und schmerzfrei. Diese Qi Gong Übungen lösen Verspannungen, senken den Muskeltonus, die Muskulatur wird aufgebaut, Bänder und Sehnen gestärkt. Es sind einfache Übungen, die leicht zu erlernen sind. Auch sehr gut für zwischendurch oder auch im Sitzen geeignet.

Event ohne Übernachtung

## Qi Gong für einen gesunden Rücken

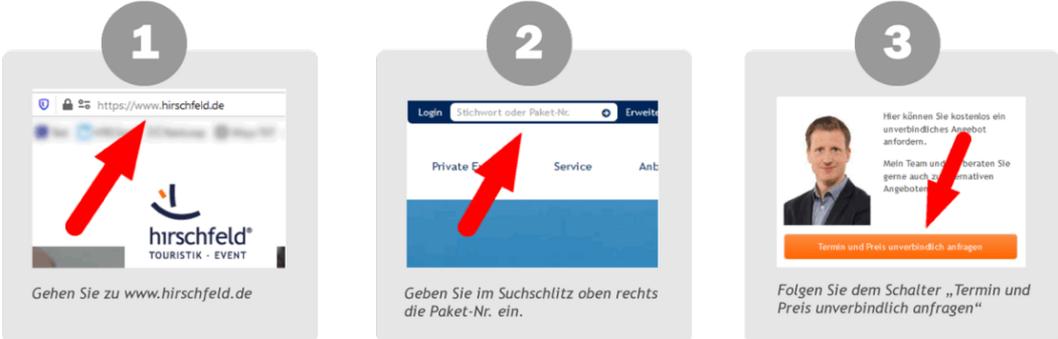
Gesundheitsprävention

### Leistungen inkl.

- Qi Gong für einen gesunden Rücken

Wie Sie in 3 Schritten ein individuelles Angebot für diese Programm-Idee kostenfrei anfordern und offene Fragen klären können

[www.hirschfeld.de](http://www.hirschfeld.de) - Paket-Nr. 0520932



The image shows three numbered steps in a grey box format, each with a red arrow pointing to a specific element on the website interface.

- 1**: A screenshot of a browser showing the URL <https://www.hirschfeld.de>. A red arrow points to the address bar. Below the screenshot, the text reads: "Gehen Sie zu [www.hirschfeld.de](http://www.hirschfeld.de)".
- 2**: A screenshot of the website's login area. A red arrow points to the search field labeled "Stichwort oder Paket-Nr.". Below the screenshot, the text reads: "Geben Sie im Suchschlitz oben rechts die Paket-Nr. ein."
- 3**: A screenshot of a contact form. A red arrow points to an orange button labeled "Termin und Preis unverbindlich anfragen". Below the screenshot, the text reads: "Folgen Sie dem Schalter „Termin und Preis unverbindlich anfragen“".