Paket P-0520946

Event ohne Übernachtung

Resilienz stärken mit Qigong und Achtsamkeit

Innere Ressourcen stärken. Mit achtsamkeitsbasierten Methoden und Qigong einen neuen Umgang mit Herausforderungen finden.

Programm-Idee

Die Erkenntnisse der Neurowissenschaften zeigen, dass das Gehirn schrittweise und bewusst verändert werden kann. Ziel des Trainings ist es, Impulse dafür zu geben, die Aufmerksamkeit und Haltung auf nützliche, positive und angenehme Zustände und Erlebnisse zu richten und damit unsere körperliche und psychische Gesundheit zu stärken.

Paket-Nummer: 0520946

Region:		60438 Frankfurt am Main
Verfügbarkeit:		ganzjährig
Teilnehmer:		2 - 14 Teilnehmer
Dauer:		6 Stunden
Mögliche Sprachen:		Deutsch, Französisch
Preis inkl. MwSt:		ab **180,00 € p.P.**

Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung: Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.

Paket P-0520946

Event ohne Übernachtung

Resilienz stärken mit Qigong und Achtsamkeit

Innere Ressourcen stärken. Mit achtsamkeitsbasierten Methoden und Qigong einen neuen Umgang mit Herausforderungen finden.

Beschreibung

Mit Qigong Übungen und Meditationen zu neuer innerer Stärke finden
Durch eine optimistische innere Haltung können wir besser mit Belastungen umgehen, sind weniger anfällig für Stress.
Dieses Seminar ist ein achtsamkeitsbasiertes Training, das neueste neurowissenschaftliche Erkenntnisse mit einer einfach umsetzbaren Praxis im Alltag verbindet.
Das Seminar basiert auf dem Training Positive Neuroplastzität und Qigong Übungen.
Bei dem Training geht es darum, die Basis dafür zu schaffen, alltägliche positive Erfahrungen langfristig zu verankern und in innere Ressourcen/ Stärken zu verwandeln. Die Teilnehmer*innen lernen durch das Vorstellen von Qigong-Übungen gesunde Bewegungen kennen, die auf einen körperlichen, aber auch psychischen Ausgleich abzielen.

Anbieter-Bewertungen

1 abgegebene Bewertungen	★★★★★	**4.83 von 5 Sternen**
Preis/Leistungsverhältnis:	★★★★☆	4.00 von 5 Sternen
Vollständigkeit der Leistungen:	★★★★★	5.00 von 5 Sternen
Freundlichkeit des Personals:	★★★★★	5.00 von 5 Sternen
Zutreffen der Beschreibung:	★★★★★	5.00 von 5 Sternen
Erwartungen erfüllt?	★★★★★	5.00 von 5 Sternen
Persönliches Engagement:	★★★★★	5.00 von 5 Sternen

Wichtige Hinweise

analoge Programme bei der ZPP anerkannt
6 Stunden Programm für einen guten Ausgleich von Belastungen
Gesunde Haltung wird geübt
Schneller Abschalten können und regenerieren
Meditation in Bewegung
Meditationen für eine innere und nachhaltige Veränderung

Leistungen inkl.

- Qigong- und Achtsamkeitstraining

Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung: Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.

Paket P-0520946

Event ohne Übernachtung

Resilienz stärken mit Qigong und Achtsamkeit

Innere Ressourcen stärken. Mit achtsamkeitsbasierten Methoden und Qigong einen neuen Umgang mit Herausforderungen finden.

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

www.hirschfeld.de - Paket-Nr. 0520946

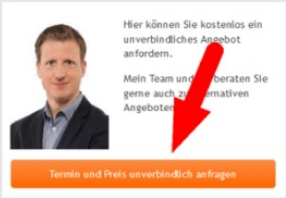
1

Gehen Sie zu www.hirschfeld.de

2

Geben Sie im Suchschlitz oben rechts die Paket-Nr. ein.

3



Folgen Sie dem Schalter „Termin und Preis unverbindlich anfragen“

Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung: Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.