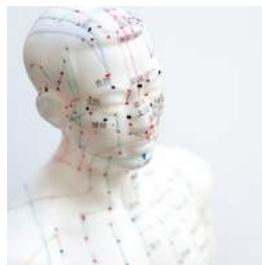


Event ohne Übernachtung

Gesundheitstag - Gelassenheit mit Qi Gong

Gesundheitsprävention in der Leistungsgesellschaft Stress durch Entspannung und Achtsamkeit ersetzen



Programm-Idee

Qi Gong zur Entspannung und Gesundheitsförderung einsetzen. Auch in kleinen Pausen des Berufsalltags können kleine Übungseinheiten gut eingebunden werden.

Paket-Nummer: 0520956

Region:	📍	Gesamt-Deutschland
Verfügbarkeit:	📅	ganzjährig
Teilnehmer:	👤	5 - 20 Teilnehmer
Dauer:	🕒	4 Stunden
Mögliche Sprachen:	🌐	Deutsch
Preis inkl. MwSt:	💰	ab 1.900,00 € pauschal

Event ohne Übernachtung

Gesundheitstag - Gelassenheit mit Qi Gong

Gesundheitsprävention in der Leistungsgesellschaft Stress durch Entspannung und Achtsamkeit ersetzen

Beschreibung

An diesem Tag geht es um das Thema Qi Gong.

Wir üben gemeinsam in der Gruppe eine Qi Gong Übungsreihe und Sie können sogleich diese wohltuende Wirkung spüren. Langsame und meditative Bewegungsübungen bringen Körper, Geist und Seele wieder in Einklang.

Weitere Themen:

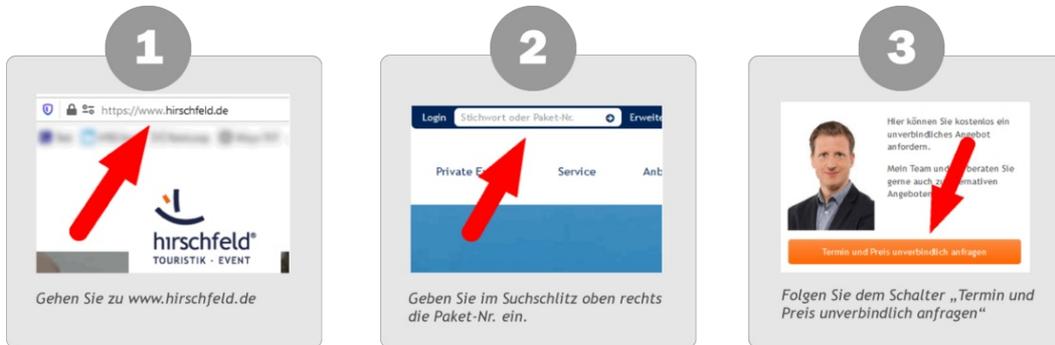
- * Das Meridiansystem
- * Lockerungsübungen für zwischendurch
- * Yin Yang und wie Sie in Balance bleiben
- * Atemübungen
- * Wie Sie es im Berufsalltag umsetzen können
- * Meditation
- * Was Sie Gesundheitsfördernd selbst tun können

Leistungen inkl.

- Gesundheitstag zum Thema "Qi Gong"

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

www.hirschfeld.de - Paket-Nr. 0520956

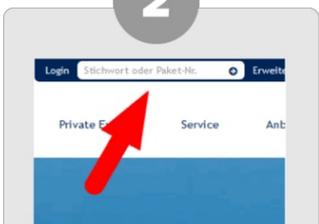


1



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“