

Online-Event

8 Std.Kurs: Gelassenheit erlangen mit Qi Gong

Gesundheitsprävention



Programm-Idee

Qi Gong kann in jedem Alter und in fast jedem Gesundheitszustand geübt werden. Es sind einfache, entspannende und teilweise meditative Übungen. Sie bringen Körper, Geist und Seele in Einklang und können so zu einer tiefen Entspannung führen. Qi Gong beugt vielen Krankheiten vor und erhält auch die Knochen, Muskeln und Sehnen gesund.

Paket-Nummer: 0521012

Region:		Gesamt-Deutschland
Verfügbarkeit:		ganzjährig
Teilnehmer:		6 - 13 Teilnehmer
Dauer:		1 Stunde
Mögliche Sprachen:		Deutsch
Preis inkl. MwSt:		ab 120,00 € p.P.

Beschreibung

Dieser Kurs besteht aus 8 x 1 Stunden im wöchentlichen Turnus.
Gemeinsam in der Gruppe üben wir eine wohltuende Qi Gong Übungsreihe.
Die Übungen werden achtsam im stehen ausgeführt - können allerdings auch im sitzen geübt werden.
Der Kurs beinhaltet weiterhin auch Meditationen, Atemübungen, Selbstmassagen.

Online-Event

8 Std.Kurs: Gelassenheit erlangen mit Qi Gong

Gesundheitsprävention

Technik

- | | | |
|--|---|---|
| ☐ Die meisten Plattformen | ☐ Mobile Phone | ☐ PC |
| ☐ Android | ☐ IOS | ☐ Windows |
| ☐ Linux | ☐ MacOS | ☒ Zoom |
| ☐ MS Teams | ☐ Cisco WebEx | ☐ EventMobi |
| ☐ Google Meet | ☐ Hopin | ☐ Plazz |
| ☐ Wonder | ☐ Download notwendig | ☐ Download nicht notwendig |

Service

- | | | |
|---|--|---|
| ☐ CO2 ausweisbar | ☐ CO2 Kompensation | ☐ mit Moderator |
| ☐ ohne Moderator | ☐ eigener Moderator | ☐ kein Support |
| ☐ mit Support | ☐ ohne Warenversand | ☐ mit Warenversand |

Interaktion

- | | | |
|--|--|---|
| ☐ niedriges Level | ☐ mittleres Level | ☐ hohes Level |
| ☐ jeder für sich | ☐ in Teams | ☒ alle zusammen |

Leistungen inkl.

- 8 Wochen Qi Gong Kurs | wöchentlich 1 Stunde
- Unterlagen
Sie bekommen die Unterlagen dieser Qi Gong Übungsreihe auch in schriftlicher Form ausgehändigt. Bezuschussung durch die Krankenkasse möglich.

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

www.hirschfeld.de - Paket-Nr. 0521012

