

Online-Event

Online Kurs Qigong (\$20 SGB V zertifiziert)

Förderung von Entspannung zum besseren und aktiven Stressabbau.



Programm-Idee

Qigong zeichnet sich durch gesunde, sanfte und gleichzeitig kräftigende und energetisierende Bewegungen aus. Die Meditation in Bewegung sorgt für Konzentration, vertiefte Atmung und gesunde Bewegung. Stressreaktionen werden schneller abgebaut und Körper und Geist kommen zur Ruhe und in die Entspannung. Eine gute Erholung wird ermöglicht. Kurs von 10 Kurseinheiten à 60 Minuten

Paket-Nummer: 0522154

Region:	 Gesamt-Deutschland
Verfügbarkeit:	 ganzjährig
Teilnehmer:	 6 - 14 Teilnehmer
Dauer:	 1 Stunde
Mögliche Sprachen:	 Deutsch, Englisch, Französisch
Preis inkl. MwSt:	 ab 1.500,00 € pauschal

Online-Event

Online Kurs Qigong (\$20 SGB V zertifiziert)

Förderung von Entspannung zum besseren und aktiven Stressabbau.

Beschreibung

Der Kurs wird Online durchgeführt und umfasst 10 Kursstunden. Die Teilnehmerzahl ist auf 14 Teilnehmer beschränkt und entspricht damit den Kriterien der Zertifizierung nach § 20.

Die Teilnehmenden lernen:

- gesunde Bewegungen
- gesunde Haltungen im Stehen und Sitzen
- sich besser zu Konzentrieren
- schneller zur Ruhe

Die Übungen helfen gut um Belastungen im Rücken abzubauen, fördern die Beweglichkeit und ganz allgemein die Gesundheit.

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 |

Wichtige Hinweise

Gerne können die Kurse auch über eine eigene Plattform durchgeführt werden. Wir verfügen über das technische Equipment (Kamera, Mikrophon etc.) und die Kompetenz einen Onlinekurs durchzuführen.

Leistungen inkl.

- 10 Stunden Onlinekurs
Vollständiger Präventionskurs inklusive Filmmaterial und Handout zum Üben und festigen der Inhalte

Online-Event

Online Kurs Qigong (\$20 SGB V zertifiziert)

Förderung von Entspannung zum besseren und aktiven Stressabbau.

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

www.hirschfeld.de - Paket-Nr. 0522154

