Qi-Gong im Rhythmus der Jahreszeiten

Mit Muskel-Knochen-Qi-Gong im Frühjahr Beweglichkeit stärken und Spannkraft entwickeln

Kursnummer 27Z230191

Beginn Samstag, 06.03.2027, 10:00 - 11:30 Uhr

Dauer 2 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 505

Dozent Helga Becker

Kursentgelt 20,00 €

Akupressur ist ein Teil der Chinesischen Medizin. Durch sanften Druck auf Punkt der Leitbahnen wird der Energiefluss in Gang gesetzt. Sie lernen an diesem Samstag die Lokalisation wichtiger Akupressurpunkte und verschiedene Techniken kennen. Es wird am Trainingspartner geübt und die Wirkung am eigenen Körper gespürt. Außerdem werden verschiedene Einsatzmöglichkeiten und Grenzen der Akupressur vorgestellt.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
06.03.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
07.03.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505

zur Kursdetail-Seite