

Qi Gong: bewegt und doch entspannt!



Trainer:

Mag. Heinz Peter Steiner

Gesundungsinitiator – sportwissenschaftlicher Berater, Mentaltrainer, Atemtherapeut
Entspannungstrainer, Mobility Trainer, Rückenschullehrer, Qi Gong Ausbilder

Kostenloses Webinar zur aktiven Stressbewältigung (60 min)

Für zahlreiche Menschen stellt bewegtes Tun eine optimale Möglichkeit dar, innerlich zur Ruhe zu kommen, die innere Balance wiederzufinden, abzuschalten, umzuschalten und die eigenen Batterien wieder aufzuladen.

In diesem Webinar haben sie Möglichkeit bewegte Qi Gong Übungen kennenzulernen, die ihnen dabei helfen können, ihre die innere Gelassenheit auch in turbulenten Zeiten zu bewahren oder körperliche wie geistige Anspannungen abzubauen.

Inhalte in Stichpunkten:

- Atem und Bewegung:
 - Für mehr Ruhe und Ausgeglichenheit
 - Zum Abschalten und Umschalten
- „Qi sinken lassen“ für mehr innere Balance und Zentrierung
- Basisübungen aus dem Nieren/Blasen Qi Gong zum Energietanken
- Klärung von Fragen

Termine: 21.07.2021 um 1900 Uhr

Kosten: kostenlos

Online Plattform: Zoom