



DURCHFÜHRUNG

Dr. Dorit Stövhase-Klaunig

(Lehrerin für Sport und Biologie, Qigonglehrerin, Rückenschullehrerin, Leiterin von Fastenkursen)

ZIELE

Das Angebot verfolgt folgende Ziele:

- Schulung des Körperbewusstseins
- Bewegungen der Wirbelsäule in entspannter meditativer Atmosphäre
- Körperliche und emotionale Ausgeglichenheit

INHALT

Sanfte und fließende Wirbelsäulen- und Gelenkübungen können den Fluss der Energie, des Blutes und der Lymphe fördern und in entspannter, meditativer Atmosphäre harmonisierend wirken.

ZIELGRUPPE

ErzieherInnen, LehrerInnen

VORAUSSETZUNG

Raum mit Stühlen

Hinweis: Matten, Materialien und Musikanlage werden von der Referentin mitgebracht.

DAUER

10 Einheiten (à 90 Minuten)