

2024-E(16)

Qigong



DURCHFÜHRUNG

Dr. Dorit Stövhase-Klaunig
(Lehrerin für Sport und Biologie, Qigonglehrerin, Rückenschullehrerin, Leiterin von Fastenkursen)

ZIELE

Das Angebot verfolgt folgende Ziele:

- Schulung des Körperbewusstseins
- Harmonisierung des Energieflusses
- Auftanken und Nähren der eigenen Energie

INHALT

Die sanften und feinen energetischen Bewegungen werden kombiniert mit Vorstellungskraft und Atmung und können zu ungeahnter Beweglichkeit, einer katzenhaften Geschmeidigkeit und einem sinnlichen und harmonischen Körpergefühl führen.

ZIELGRUPPE

ErzieherInnen, LehrerInnen

VORAUSSETZUNG

Raum mit Stühlen

Hinweis: Matten und Musikanlage werden von der Referentin mitgebracht

DAUER

10 Einheiten (à 90 Minuten)