



DURCHFÜHRUNG

Dr. Dorit Stövhase-Klaunig

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

ZIELE

Das Angebot verfolgt folgende Ziele:

- Schulung der Sensibilität und Wahrnehmungsfähigkeit
- Schulung des Körperbewusstseins
- Differenzierung verschiedener Energiequalitäten
- Erlernen von nährenden Übungen und Meditationstechniken

INHALT

Meditativ sinnliche und einfühlsame Übungen aus unterschiedlichen Qigong-Methoden.

Die Qigong-Übungen berühren die inneren Körperräume der Frau in sanfter Weise und unterstützen die nährenden, die bewahrenden sowie die schöpferischen Energiequalitäten der Frau.

ZIELGRUPPE

Erzieherinnen, Lehrerinnen

Hinweis: Es handelt sich hierbei um ein Angebot für Frauen.

VORAUSSETZUNGEN

Raum mit Stühlen

Hinweis: Matten und Musikanlage werden von der Referentin mitgebracht.

DAUER

5 Einheiten (à 90 Minuten)