

Medizinisches Qigong Für Nacken-, Schulter- und Rückenbeschwerden



Maria Rüdisühli
Shaolin-Qigonglehrerin

11., 18. und 25. November 2024
02. Dezember 2024
im Bildungshaus St. Jodern Visp

Inhaltliches

Für eine sanfte Lockerung von Verspannungen und bessere Durchblutung der Faszien, Gefässe und Organe.

Qigong-Übungen sind ein Sammelbegriff für eine Vielzahl chinesischer Gesundheitsübungen.

Im Qigong sind die Bewegungen weich und fliegend, wobei die Aufmerksamkeit auf der Haltung des Körpers und der Wahrnehmung des Atems beruht. Die sanften Bewegungen «ernähren» die Gelenke, unterstützen die Beweglichkeit und führen zu einer ausgeglichenen Körperhaltung.

Typische Spannungen im Nacken- und Schulterbereich können gelöst und Fehlhaltungen korrigiert werden. Auch Stresssymptome wie Spannungs- und Angstzustände sowie der Stoffwechsel können verbessert werden. Mit Qigong erleben Sie lebendige Ruhe und wohltuende Langsamkeit und lernen, diese optimal in den Alltag zu integrieren. Wenn Körper und Geist entspannt sind, können Energie und Blut besser fließen.

Da die Qigong-Übungen sehr sanft sind, sind sie für jede und jeden geeignet.

Bitte bequeme Kleidung und Hausschuhe mitbringen.

Infos

Daten

Montag, 11. November 2024
Montag, 18. November 2024
Montag, 25. November 2024
Montag, 02. Dezember 2024

Jeweils 18.15 bis 19.45 Uhr

Leitung

Maria Rüdisühli
Shaolin-Qigonglehrerin

Eingeladen

Alle, die etwas für die eigene Gesundheit tun möchten
(max. 20 Personen)

Kosten

Fr. 120.– Kurskosten

Anmeldung, Kontakt

Bis Montag, 28. Oktober 2024

Bildungshaus St. Jodern
St. Jodernstr. 17, 3930 Visp
027 946 74 74, www.stjodern.ch
info@stjodern.ch