caritascampus

Weitere Informationen und Online-Anmeldung unter www.caritascampus.de

In Balance mit Qigong

Kleine Atempause für viel beschäftigte Menschen (Vertiefungsveranstaltung gemäß PrävO)

Ziel dieses Tages ist es ein kleines Set an Qigong Übungen an die Hand zu bekommen, die dabei helfen - auch in stressigen Situationen - immer wieder in die eigene Kraft zu finden.

Die Körper- und Entspannungsübungen sind einfach, langsam, meditativ. Sie sind für alle Menschen geeignet - unabhängig von Alter, Geschlecht und körperlichen Beeinträchtigungen.

Qigong ist ein traditionsreiches, ganzheitliches Bewegungssytem aus dem asiatischen Raum, das Beweglichkeit, Gleichgewichtsgefühl, Konzentration und Koordination verbessert, die Atmung vertieft und so zum allgemeinen Wohlbefinden beiträgt.

Ergänzt wird das Programm durch Schwereübungen im Liegen.

Bitte tragen Sie bewegungsfreundliche Kleidung und bringen Sie Stoppersocken oder Gymnastikschlappen, eine leichte Decke und ein Duschtuch als Unterlage für den Kopf mit.

Nummer

23225-007

Datum

29.09.2025

Zeit

09:00 - 16:00 Uhr

Ort

FamilienForum Agnesviertel
Weißenburgstraße 14
50670 Köln

Zielgruppen

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

Referent/in

Dorothee Kroll
Diplom-Pädagogin
Entspannungspädagogin
Qigong Lehrerin

Teilnehmende (max.)

8

Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

105.00 €

Normaler Preis für Externe

130.00 €

Bildungspunkte (ECTS)

0.60

Ansprechpartner/in

Heike Lammertz-Böhm

Verpflegung

Getränke

Unterrichtsstunden

8

Material

Bitte bewegungsfreundliche Kleidung, Stoppersocken oder Gymnastikschlappen, Duschtuch als Unterlage für den Kopf und eine leichte Decke mitbringen.