

# Qi Gong für die Wirbelsäule



Zeit: **Mi 10:00 - 11:00**  
Leitung: **Jeanette Meyer**  
Belastung: **niedrig/mittel**  
Raum: **Gruppentraining**



Qi Gong ist eine wichtige Säule im Umgang mit Rückenbeschwerden. Durch die Übungen verbessern die Kursteilnehmer insbesondere die wichtige Fähigkeit, sich zu entspannen, wodurch viele Beschwerden bereits gelindert werden können.

Mit sanften, schwingenden Bewegungen wird die Wirbelsäule vitalisiert und übermäßige Spannung gelöst. Durch das Üben wird die Beweglichkeit der Wirbelsäule verbessert. Es findet eine „Wiederbelebung“ des zentralen Stützorgans statt. Das Üben findet in einer Atmosphäre von heiterer Gelassenheit statt, Wohlbefinden kann sich einstellen. Alle Übungen werden angepasst an die eigenen Bewegungsmöglichkeiten durchgeführt.

Bequeme, sportliche Kleidung und warme Socken werden empfohlen. Wenn möglich, eine Decke mitbringen.

## Termine 2018 ◀

Kurs-Nr	Beginn	Ende	Umfang	Gebühr
QIG-011	10.01.18	21.03.18	11 x 1,00 Std.	110,00
QIG-012	11.04.18	11.07.18	11 x 1,00 Std.	110,00
QIG-013	29.08.18	24.10.18	7 x 1,00 Std.	70,00
QIG-014	07.11.18	19.12.18	7 x 1,00 Std.	70,00