

25103962

Qi Gong - Übungen für die Wirbelsäule und innere Zentrierung

Zielgruppe

alle Interessierten

Inhalte

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) werden in Anlehnung an den Jahreskreis 5 Wandlungsphasen und 5 Elemente beschrieben, die auf jahrtausendalte Beobachtungen und jahrtausendalten Erfahrungen beruhen. Zentral ist bei allen Qi Gong Übungen die Wirbelsäule.

Wie richte ich mich zwischen

Himmel und Erde auf? Ist mein Rücken "stark" und zugleich biegsam und beweglich? Fast jeder kennt Rückenbeschwerden, und so ist es auch in der Tradition des Qi Gong ein wichtiger Bestandteil.

Es gibt die Aussage: "Ist die Wirbelsäule gesund, können bis zu 80% aller Krankheiten behandelt werden." Bei Verspannungen

und Schmerzen fließt die Energie nicht frei. Gelingt es, diesen Fluss (wieder-) herzustellen, dann fühlen wir uns kraftvoll und

zentriert. Dies ist Ziel des Wochenendes,

Hinweis: Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und dicke Socken mit.

Lehrgangszeiten

Das Seminar beginnt am Samstag um 11:00 und endet am Sonntag um 14:00 Uhr.

Sonstiges

Teilnahmebeitrag:

DRK-Hauptamtliche / Externe

299,00 Euro incl. Unterkunft und Verpflegung

239,00 Euro ohne Unterkunft, mit Verpflegung

DRK-Ehrenamtliche des Landesverband Westfalen-Lippe e.V. kostenfrei

Referentin:

Andrea Müllers, Lehrlogopädin und ausgebildete Qi-Gong-Lehrerin

Anmeldeschluss:

12.09.2025

Termin

18.10.2025 - 19.10.2025

Veranstungsbeginn-/ende

11:00 - 14:00 Uhr

Anmeldeschluss

26.09.2025

Veranstungsnummer

25103962

Preis

Paketpreis: 239,00 EUR umsatzsteuerbefreit nach § 4 Nr. 22 UStG

Lehrgangskosten (Ehrenamt): kostenlos

Veranstungsleitung

Lena Teigeler

Tel.: 0251 9737-229

Email: lena.teigeler@drk-westfalen.de

Lehrgangsverwaltung

Elke Schulz

Tel.: 0251 9739-191

Email: elke.schulz@drk-westfalen.de

Tagungsort

DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

Sperlichstraße 27

48151 Münster

Internet

<https://bildungsangebote.drk-bildungsinstitut.de/details?vid=11586>

