Seminar in:

 

Durch anfängliche Lockerung und Erwärmung der Wirbelsäule nehmen wir Kontakt zu ihr auf.

Übungen aus dem bewegten Qigong trainieren die gesamte Wirbelsäule, um eine entspannte und dadurch gestärkte Wirbelsäule zu bekommen
Durch eine abschließende stille Qigong-Übung wird unsere Achtsamkeit in die Wirbelsäule gelenkt. Das fördert die Entspannung und evtl. Lösung von Blockaden.

Mit der achtsamen Shiatsu- Massage entsteht ein „Rückengespräch zu zweit“ und der gesamte Rückenbereich kann sich entspannen.

Angelika Hansen

Qigong-Lehrerin und Meditationstrainerin

Hamburg-Eppendorf

Bethanien-Höfe

Martinistraße 45

Samstag, 27.4.24 und Sonntag 28.4.24

Kurszeiten:
Sa 27.04 10-17 Uhr (1,5 Std Mittagspause)
So. 28.04 10- 17 Uhr (1,5 Std Mittagspause)

Kosten: 120€
DQGG-Mitglieder: 110€

Zielgruppe: gesunde Erwachsene mit und ohne Handicap, Anfänger\*innen und Fortgeschrittene, Geübte und Ungeübte
Die Übungen werden im Stehen, Sitzen und Liegen durchgeführt

Mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, Decke, ein kleines Kissen, Trinken und Snack

Maren Schult

Qigong- Lehrerin, Shiatsu-Praktikerin