

Lebendige Ruhe und wohltuende Langsamkeit



Medizinisches und Shaolin-Qigong
Maria Rüdisühli

28. Okt., 4./25. Nov. und 2. Dez. 2019

Qigong

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

Im Qigong sind die Bewegungen weich und fließend, 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.

Infos

Daten

Montag, 28. Oktober 2019
Montag, 04. November 2019
Montag, 25. November 2019
Montag, 02. Dezember 2019

18.00 – 19.30 Uhr

Leitung

Maria Rüdisühli, Visp
Shaolin-Qigonglehrerin

Eingeladen

Alle, die etwas für die eigene Gesundheit tun möchten

Kosten

Fr. 100.– Kurskosten

Anmeldung, Kontakt

Bis Montag, 21. Oktober 2019 an
Bildungshaus St. Jodern
St. Jodernstr. 17, 3930 Visp
027 946 74 74, www.stjodern.ch
info@stjodern.ch