

Lebendige Ruhe und wohltuende Langsamkeit



Medizinisches und Shaolin-Qigong

mit **Maria Rüdisühli**

26. Oktober 2020

2./23./30. November 2020

im Bildungshaus St. Jodern Visp

Medizinisches und Shaolin-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.

Bitte **Matten, Kissen und Woldecke** mitbringen.

Infos

Datum

Montag, 26. Oktober 2020

Montag, 02. November 2020

Montag, 23. November 2020

Montag, 30. November 2020

Jeweils 18.00 bis 19.30 Uhr

Leitung

Maria Rüdisühli

Shaolin-Qigonglehrerin, Visp

Eingeladen

Alle, die etwas für die eigene Gesundheit tun möchten

Kosten

Fr. 100.–

Anmeldung, Kontakt

Bis Montag, 19. Oktober 2020

Bildungshaus St. Jodern

St. Jodernstr. 17, 3930 Visp

027 946 74 74, www.stjodern.ch

info@stjodern.ch