

<https://fem.at/kurse/bewegung-entspannung/>

Qigong (Dezember)

FEM, Brünnerstraße 68, 1210 Wien

Montag, 18:00 - 19:00 Uhr/wöchentlich
04.12.2023 - 29.01.2024 (6 Termine)

Brigitte Wuich, Dipl. TaoWoman@Frauen QiGong Kursleiterin gemeinsam mit Armelle Müller, zertifizierte Qigong-Ausbildnerin

€ 40,-/für MA des WigeV € 20,-



brigitte wuich

Bewegung mit Achtsamkeit. Geschmeidigkeit und Lockerheit bei gleichzeitig guter Körperspannung, eine Verbindung von innerer Stärke und Kraft.

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) kennt verschiedene Praktiken der Lebenspflege. Eine davon ist die „Arbeit mit dem Qi“ bekannt als Qigong. Gesundheit, körperliche Beweglichkeit und geistige Wachheit werden durch Bewegung, Atmung und Tönen gestärkt.

Wir werden aus dem reichhaltigen Schatz des bewegten und des stillen Qigong verschiedene Übungen kennenlernen und gemeinsam achtsam üben. Viele Übungen werden im Stehen ausgeführt, doch auch im Sitzen und Liegen ist so manches möglich. Qigong kann jede praktizieren, unabhängig vom Alter und ihren körperlichen Möglichkeiten.

Der Kurs findet im FEM-Kursraum statt.
