

Qigong

Lebendige Ruhe und wohltuende Langsamkeit



25. Februar 2017

Maria Rüdisühli
Visp

Qigong-Übungen sind ein Sammelbegriff für eine Vielzahl chinesischer Gesundheitsübungen. Wir üben Shaolin-Qigong nach Meister Shi Xinggui.

Im Qigong sind die Bewegungen weich und fließend. Die Aufmerksamkeit beruht auf der Haltung des Körpers und der Wahrnehmung des Atems.

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.

Die Qigong-Übungen sind sehr sanft und für jede und jeden geeignet.

Eingeladen

Alle, die etwas für die eigene Gesundheit tun möchten

Leitung

Maria Rüdisühli, Shaolin-Qigonglehrerin
Visp

Datum

Sa, 25. Februar 2017
14.00 - 16.30 Uhr

Bitte bequeme Kleidung anziehen oder zum Anziehen mitbringen, wenn möglich auch Noppenstrümpfe / Stoppersocken, ausserdem bitte eine (Woll-)Decke mitbringen und, falls vorhanden, eine Yoga-Matte.

Kosten

Fr. 35.– Kursgeld

Anmeldung und Kontakt

Anmelden bis Fr, 17. Februar 2017 an:
Bildungshaus St. Jodern, Visp
T 027 946 74 74
info@stjodern.ch