

Qi Gong-Kurs

Qigong – Entspannung und Stärkung für Körper & Geist

Zielgruppe:

Eltern der Grundschule Düppelstr. und Umgebung

Inhalt:

Qigong – Energie in Bewegung

Sanfte Übungen für Gesundheit, innere Ruhe und neue Kraft

Qigong ist ein fester Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und basiert auf dem Prinzip der Selbstheilung. Durch sanfte, meditative Bewegungen werden Körper und Geist in Einklang gebracht. Die fließenden Übungen fördern Regeneration, Kraft und innere Balance – sowohl präventiv als auch begleitend zu medizinischen Therapien.

- Positive Effekte von Qigong
 - Abbau von Stress, Muskelverspannungen und Ängsten
 - Verbesserung der Beweglichkeit, Körperhaltung und Rückenmuskulatur
 - Entlastung der Wirbelsäule & Stärkung des Kreislaufs (tiefe Bauchatmung)
 - Förderung von Konzentration und Leistungsfähigkeit
 - Unterstützung bei Bluthochdruck & Blutzuckerregulation
- Besonders geeignet für Menschen mit Atemwegseinschränkungen

Die Teilnehmer werden von Herrn Serafino am Seiteneingang im Depot in der Talstr.2 abgeholt.

Kursleitung	Kursnummer	Kursgebühr
Francesco Serafino	2025-192	7 Termine (kostenfrei)
Kursort	Termine und Uhrzeit	
DRK-Sporthalle Depot, Talstr.2, 52068 Aachen	Fr., 31.10.-12.12.2025 von 18:15 Uhr-19:15 Uhr	