

Lebendige Ruhe und wohltuende Langsamkeit



5., 12., 19., 26. November 2018

Maria Rüdüsühli

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 Wolldecke mitbringen.

Eingeladen

Alle, die etwas für die eigene Gesundheit tun möchten

Leitung

Maria Rüdüsühli
Shaolin-Qigonglehrerin

Daten

5., 12., 19., und 16. November 2018
Montags, 18.00 - 19.30 Uhr

Kosten

Fr. 85.-

Anmeldung und Kontakt

Bis Fr, 26. Oktober 2018 an:
Bildungshaus St. Jodern, Visp
T 027 946 74 74
info@stjodern.ch