



DIGITALER QIGON- KURS

Der digitale Qigong-Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, eine jahrhundertealte chinesische Praxis bequem von zu Hause aus zu erleben. Qigong kombiniert sanfte Bewegungen, bewusste Atemführung und meditative Elemente, um den Fluss der Lebensenergie (Qi) zu fördern und Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Der Kurs unterstützt Sie dabei, Stress abzubauen, die innere Balance zu stärken und Ihre Gesundheit ganzheitlich zu fördern. Ob Anfänger oder Fortgeschrittene – die Übungen sind leicht erlernbar und flexibel in den Alltag integrierbar.

Erleben Sie Entspannung und innere Harmonie durch diese bewährte Methode.

INHALTE & ZIELSETZUNGEN

- Einführung in die traditionelle chinesische Praxis des Qigong
- Kombination aus sanften Bewegungen, Atemübungen und Meditation
- Praktische Übungen, die leicht zu erlernen und in den Alltag integrierbar sind
- Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene, flexibel im digitalen Format



ZEIT/ DAUER

45 - 60 Minuten

ANZAHL TEILNEHMER

individuell

RAUM & VORAUSSETZUNGEN

PC, Internetzugang, Webcam & Mikrofon, Plattform: Zoom, Teams, Skype etc.

ZIELGRUPPE

Mitarbeiter, Azubis, Führungskräfte

PREIS

8 Einheiten 560 € - 760 €

* Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

** Alle Angebote werden nach den jeweils geltenden Corona Hygiene- und Sicherheitsregeln umgesetzt.