

Qigong-Kurs in Osthofen mit Qigong-Lehrer Reiner Britz

Datum: 19.11.2006 19:06

Kategorie: Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: Qigong-Schule Britz

PR-Agentur: Qigong-Schule Britz



Herbst und Winter sind eine gute Zeit mit Qigong zu beginnen, wir können die Energie des Sommers ernten und für den Winter bewahren. So beginnen an der Vhs Alzey-Worms in

Osthofen jetzt wieder neue Kurse für Anfänger/innen mit Qigong-Lehrer Reiner Britz. Qigong sind stille und bewegte Übungen zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Wir lernen: acht Alltagsübungen (Dehnen und Kräftigen) Tai Chi Qi Gong (Harmonie in 18 Figuren) Selbstmassagen wie z.B. Shen (Geist) - regulierende Kopfmassage (besser abschalten, besser schlafen können) Augenmassage (eine Wohltat vor allem für Bildschirmarbeiter/innen) Entspannungsübungen und natürlich Grundlagen: richtige Haltung, richtige Atmung etc. Es finden vier Kurse statt, die aber einzeln gebucht und besucht werden können. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Ein neuer Einführungskurs findet am Samstag, den 09.12.2006 von 14:00 bis 17:15 in der Aula der Wonnegauschule Osthofen statt. Die Kosten pro Termin liegen bei 8,-- bis 10,-- Euro (abhängig von der Teilnehmerzahl; einige Krankenkassen zahlen die Kursgebühr (in der Regel 80 %) Infos und weitere Termine für Anfänger wie Fortgeschrittene: <http://www.qigong-seminar.de> Anmeldung unter: reiner.britz@qigong-seminar.de

Diese Pressemitteilung wurde auf openPR veröffentlicht.

Qigong-Schule Britz
Borbachstr. 62, 55422 Bacharach
reiner.britz@qigong-seminar.de

Qi Gong sind stille und bewegte Übungen zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Sie führen zu einer tiefen Entspannung, stärken Immunsystem und Gesundheit, erhöhen die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, stärken die Konzentration und Ausdauer, helfen bei der Stressbewältigung und fördern einen gesunden Schlaf. Zertifizierter Qigong-Lehrer bietet Kurse in authentischem Qi Gong nach den Großmeistern Qingshan Liu (bewegtes Qigong) und Zhi-Chang Li (stilles Qigong). Die Qigong-Schule Britz bietet Unterricht in Bingen (VHS), Bad Kreuznach (VHS), Osthofen (VHS Alzey-Worms) und Kehlbach bei Nastätten/Taunus.