

Entspannungstechniken des Qigong

BEAUTY / WELLNESS



Die Ansprüche im beruflichen wie auch im privaten Umfeld steigen stetig. Die Vorzüge einer technisierten Welt bezahlen wir mit vielfältigen Stressfaktoren. Die Balance von Belastung und Entspannung zu wahren, wird dabei immer wichtiger, damit unsere Energieakkus nicht geleert werden.

Um die vielfältigen Anforderungen einer therapeutischen Tätigkeit zu erfüllen, ist es wichtig, die eigene Mitte zu stärken: Präsenz und Hinwendung einerseits, aber auch den Blick auf sich selbst nicht zu verlieren.

Mit einfachen Übungen lernen Sie, den Energiefluss anzuregen und das eigene Wohlergehen zu fördern. Bereits durch kleine Veränderungen in der Körperhaltung können heilsame Wirkungen erzeugt werden.

Die Übungen sind so ausgewählt, dass sie im Anschluss direkt an Patienten/innen und Kursteilnehmende vermittelt werden können. Bewegungsübungen, Meditationen und Akupressur wechseln sich an diesem Wochenende ab.

Termine:

Fr. 17.09.2027

17:00-20:00 Uhr

Sa. 18.09.2027

So. 19.09.2027

jew. 10:00-13:00 Uhr

Preis:

210,- Euro *



**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Onlineunterricht**
Tel. 0261-95252-0

Seminarnummer:

SSH111170927

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

