



## Qigong zur Entspannung mit aktiv-sportlichen Taiji-Elementen

Kurs / Workshop

### Qigong zur Entspannung mit aktiv-sportlichen Taiji-Elementen

Möchten Sie Körper und Geist in Einklang bringen und gleichzeitig Ihre Fitness steigern? Dann ist unser Kurs "Qigong zur Entspannung mit aktiv-sportlichen Taiji-Elementen" genau das Richtige für Sie! In diesem zertifizierten Präventionskurs kombinieren wir die sanften, fließenden Bewegungen des Qigong mit dynamischen Taiji-Elementen, um Ihnen eine ganzheitliche Erfahrung zu bieten.

Inhalte des Kurses:

Sanfte Bewegungsabläufe zur Verbesserung der Flexibilität und Kraft  
Stressbewältigung durch Achtsamkeit und Meditation  
Praktische Übungen zur Integration in den Alltag

Qigong-Übungen sind ein Teil der traditionellen chinesischen Medizin. Qigong hat zum Ziel, Atmung, Körperhaltung und Bewusstsein durch Gesundheits- und Meditationsübungen miteinander zu verknüpfen. Bei den Übungen lernen Sie, Ihre Balance zu stärken und Ihre körperliche Koordinationsfähigkeiten zu verbessern.

"Entspannung durch Qigong" ist ein zertifizierter Präventionskurs und wird als solcher von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.. Für fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Wir freuen uns darauf, Sie in unserem Kurs willkommen zu heißen und gemeinsam mit Ihnen auf eine Reise zu mehr Entspannung und Wohlbefinden zu gehen.

#### Wo?

**Kaiserswerther Diakonie | Familienakademie**

Alte Landstraße 179  
40489 Düsseldorf



## Trägerschaft

### **Kaiserswerther Diakonie**

Alte Landstraße 179  
40489 Düsseldorf

### **Art des Trägers**

Freier Träger (konfessionell)

### **Name Kontaktperson**

Kaiserswerther Diakonie

### **Telefon**

02114090

### **Email**

[info@kaiserswerther-diakonie.de](mailto:info@kaiserswerther-diakonie.de)

### **Link Träger**

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)