Qigong -

ein regelmäßiges Angebot des Geistlichen Mentorates für Mitarbeitende, Studierende und andere Interessenten an der KH Mainz

Qigong …

-ist eine Kombination aus Bewegung, bewusstem Atmen und Meditation

-regt den Kreislauf an, erhöht die Sauerstoffzufuhr

-gibt innere Ausgeglichenheit

-hilft, sich im Arbeitsalltag zu entspannen:

oBallast abwerfen, sich auf sich selbst besinnen

osich neu konzentrieren auf das Wesentliche

-**wirkt präventiv gegen Prüfungsstress, Rückenschmerzen, Verspannungen, Krankheiten …**

-fördert die eigene Beweglichkeit

Workshop, „Frühlings-Qigong“

Donnerstag, 27.04.2017, 17:15-20:15 Uhr

Donnerstag, 04.05.2017, 17:15-20:15 Uhr

Anfänger/ Anfängerinnen sind herzlich willkommen!

Neue Termine / regelmäßiges Angebot ab April 2017

Frühaufsteher-Qigong

Dienstags: 8:15 – 9.00 Uhr
Termine:
11./18./25.**April;** 2./9./16./23./30. **Mai;** 13./20./27. **Juni**

Feierabend-Qigong

Donnerstags: 17.15 – 18:00 Uhr
Termine:
6./20./27. **April;** 4./11./18. **Mai;** 1./8./22./29. **Juni**

(Es werden abwechselnd 3 verschiedene Qigong-Formen angeboten)

Leitung: Sabine Petri, Taichi- und Qigong Lehrerin,
Lehrbeauftragte KH Mainz

Ort: Seminarraum/Gebetsraum/Meditationsraum der KH

Anmeldung bei:

annette.klose@kh-mz.de

Kosten: keine

Mitbringen: bequeme Kleidung, die Bewegungsfreiheit zulässt