



Qi Gong für den Rücken - 1x Ausprobieren

Beschreibung	"1x ausprobieren" steht für schnuppern, Information, kennen lernen und einfach mitmachen. Sie erleben eine kurze Kurssequenz und erhalten einen Einblick in die Inhalte dieses Kurses. "1x ausprobieren" ist kostenlos, aber auf Ihre Kosten kommen Sie bestimmt. Qi Gong ist eine traditionelle chinesische Heilkunst. Die sogenannte «Energie-Gymnastik» verbessert die Funktion der Organe und stärkt den Organismus. Durch sanfte Atem-, Konzentrations- und Meditationsübungen erreichen Sie für Körper und Geist ein hohes Mass an Erholung. Mit Entspannungsübungen für Nacken, Schultern und Rücken werden die verspannten Bereiche gelöst. Die Bewegungen können ohne Aufwand und Hilfsmittel zu Hause als «Kurzurlaub» wiederholt werden.
Inhalt	Übungsabfolgen im Stehen, Sitzen und Liegen
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger/innen als auch für Fortgeschrittene.
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie stärken Ihre Vorstellungskraft und Konzentrationsfähigkeit.• Sie verbessern Ihre Körperwahrnehmung und Entspannungsfähigkeit.• Sie lockern und kräftigen Ihre Rückenmuskulatur.• Sie stärken Ihre Wirbelsäule und das Bindegewebe.• Sie verbessern die Beweglichkeit Ihrer Schultergelenke.• Sie fördern Ihre Psyche, indem Sie Ihre Ausgeglichenheit sowie Ihren Willen stärken.• Sie verstehen, was Qi Gong in Ihrem Körper und Ihrer Psyche bewirkt.• Sie sind in der Lage, Qi Gong zu Hause selbstständig auszuführen.
Datum	23.04.2020 / E_1414009
Zeit	11:10 - 12:00 h
Wochentage	Do
Dauer	1 Kurstag(e). Total 1.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 0.00
Durchführungsort	Töpferstrasse 3, 6004 Luzern, Zimmer 302



Qi Gong für den Rücken - 1x Ausprobieren

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	23.04.2020	11:10 - 12:00

Klubschule Migros Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1
6004 Luzern

klubschule.luzern@migros-luzern.ch
klubschule.ch

