

Rück- Halt

Eine starke, bewegliche und energiereiche Wirbelsäule mit Hilfe von Qigong und Shiatsu

Seminar in:
Hamburg-Eppendorf
Bethanien-Höfe
Martinistraße 45

Samstag, 27.4.24 und Sonntag
28.4.24

Kurszeiten:
Sa 27.04 10-17 Uhr (1,5 Std
Mittagspause)
So. 28.04 10- 17 Uhr (1,5 Std
Mittagspause)

Kosten: 120€
DQGG-Mitglieder: 110€

Zielgruppe: gesunde Erwachsene
mit und ohne Handicap,
Anfänger*innen und
Fortgeschrittene, Geübte und
Ungeübte
Die Übungen werden im Stehen,
Sitzen und Liegen durchgeführt

Mitbringen: bequeme Kleidung,
Isomatte, Decke, ein kleines Kissen,
Trinken und Snack

Maren Schult
Qigong- Lehrerin, Shiatsu-Praktikerin



Durch anfängliche Lockerung
und Erwärmung der
Wirbelsäule nehmen wir
Kontakt zu ihr auf.

Übungen aus dem **bewegten
Qigong** trainieren die gesamte
Wirbelsäule, um eine
entspannte und dadurch eine
gestärkte Wirbelsäule zu
bekommen

Durch eine abschließende stille
Qigong-Übung wird unsere
Achtsamkeit in die Wirbelsäule
gelenkt. Das fördert die
Entspannung und evtl. Lösung
von Blockaden.

Mit der **achtsamen Shiatsu-
Massage** entsteht ein
„Rückengespräch zu zweit“ und
der gesamte Rückenbereich
kann sich entspannen.

Angelika Hansen
Qigong-Lehrerin und Meditationstrainerin

