Online-Seminar: TaiJi-QiGong lernen

Fit, gesund und mehr Lebensfreude (Vertiefungsveranstaltung gemäß PrävO)

Was ist TajJi QiGong?

QiGong (auf deutsch auch Chigong) ist eine alte meditative Bewegungsform und basiert auf traditioneller chinesischer Medizin. Es ist eine Mischung aus Konzentration, Meditation und Bewegung zur Kultivierung von Körper und Geist.

Die Zeiten werden immer schwieriger (oder nicht?) – „Wo ist mein Freiraum?“ – „Was kann ich tun?“ sind dabei wichtige Gedanken als Wegbegleiter.

Dieses Onlineseminar zu TaiJi QiGong ist gedacht für alle, die leicht und unkompliziert eine tiefgehende Veränderung für ihren Alltag angehen möchten.

Die Ziele und Inhalte sind:

- Grundlagen und Übungen des TaiJi-QiGong
- DanTian und das Meridiansystem kennen lernen
- Das Qi aufwecken und im Körper verteilen
- Impressionen aus China
- schrittweise Kombination und Zusammenführung der einzelnen Übungen

Nach Absolvierung dieses Online-Seminars:

- haben Sie Zugang zu den eigenen inneren Ressourcen gefunden;
- denken Sie anders über Ihr eigenes „In-der-Welt-Sein“ und „Mensch-Sein“;
- haben Sie einen ganzheitlichen Zugang zu Ihrer seelischen Stärke und
- finden ganz eigene Antworten auf die relevanten Entwicklungen in Familie und Gesellschaft.

Der Kurs beinhaltet drei Module mit insgesamt circa 6 Stunden Videomaterial, vielen praktischen Beispielen, Anleitungen zu den grundlegenden Bewegungen des TaiJi-QiGong und Unterstützungsmaterial.

Positive Auswirkungen von QiGong

Mit Abschluss des Kurses wird sich Ihr Lebens- und Arbeitsalltag verändert haben. Indem Sie es schaffen, den Übungen des QiGong einen festen Platz in Ihrem Wochen- und Tagesablauf zu geben, wandelt sich Ihre Haltung, Ihre Gedanken, Ihr Fühlen und Wahrnehmen nachhaltig.

Sie werden auf Basis der neuen Erkenntnisse und der Wissensvermittlung per Video eine neue, positive, energievolle Haltung zum Leben einnehmen können.

Nummer

23722-057

Start

Jetzt buchen und werktags innerhalb von 24 Stunden starten. Sie haben dann 3 Monate Zeit, das Seminar abzuschließen.

Zielgruppen

Keine spezielle Zielgruppe

Referent/in

Markus Classen

Diplom-Kaufmann mit Schwerpunkt Psychologie und Erwachsenenbildung

IHK-zertifizierter Coach

Teilnehmende (max.)

1000

Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

250.00 €

Normaler Preis für Externe

280.00 €

Bildungspunkte (ECTS)

1.60

Pflegepunkte (RbP)

12.00

Hinweis

Die Veranstaltung ist gemäß der Präventionsordnung als Vertiefungsschulung anerkannt.

Unterrichtsstunden

24

Online-Seminar QiGong – flexible Selbstlernphasen

Lernen Sie QiGong flexibel von zu Hause. Die Inhalte werden nach dem von Ihnen gewünschten Starttermin für Sie 3 Monate freigeschaltet. Die Bearbeitungszeit kann mit durchschnittlich 24 Unterrichtsstunden angesetzt werden (24 Ustd. / 3 Tage). Anstelle von Präsenzphasen gibt es ausschließlich Selbstlernphasen durch Absolvierung der Übungen per Video. Ihr Ziel wird es sein, diese Übungen selbständig und regelmäßig durchzuführen, einfach, weil es Ihnen gut tut.