

Frische Energie und Vitalität in Alltag und Beruf

Achtsame Körperarbeit und tiefe Entspannung

Der berufliche Alltag bringt eine Fülle von Anforderungen mit sich. In dem Bemühen allem und allen gerecht zu werden, eilen wir durch den Tag und vergessen allzu oft, auf unser eigenes Wohlbefinden zu achten. Aber: Nur wer gut für sich selbst sorgt, kann auch gut für andere sorgen.

Dieser Seminartag lädt ein, inne zu halten, zur Ruhe zu kommen und Kraft zu tanken. Dabei helfen uns sanfte Körperarbeit, Bewegungsmeditation und Tiefenentspannung auf der Basis von Tai Chi und Qi Gong.

Qi Gong und Tai Chi sind alte, ganzheitliche Gesundheitssysteme aus dem chinesischen Raum, deren Heilwirkung inzwischen von der westlichen Medizin anerkannt ist. Die Übungen sind einfach und langsam. Sie sind für jeden geeignet, der interessiert ist – unabhängig von Alter, Geschlecht und körperlichen Beeinträchtigungen.

Qigong fördert:

- Konzentration und Koordination
- das Gleichgewichtsgefühl
- die Beweglichkeit
- die Vertiefung der Atmung
- innere Ruhe

und trägt somit zum allgemeinen Wohlbefinden bei.

Die Qigong Übungen werden ergänzt durch Entspannungsübungen im Liegen.

Bitte kommen Sie in bewegungsfreundlicher Kleidung und bringen Sie Gymnastikschlappen oder Rutschesocken, eine leichte Decke, sowie ein Duschtuch als Unterlage für den Kopf mit.

Nummer

23225-003

Datum

14.03.2025

Zeit

09:00 - 16:00 Uhr

Ort

FamilienForum Agnesviertel
Weißenburgstraße 14
50670 Köln

Zielgruppen

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

Referent/in

Dorothee Kroll

Diplom-Pädagogin
Entspannungspädagogin
Qigong Lehrerin

Teilnehmende (max.)

8

Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

105.00 €

Normaler Preis für Externe

130.00 €

Bildungspunkte (ECTS)

0.60

Ansprechpartner/in

Heike Lammertz-Böhm

Verpflegung

Getränke

Unterrichtsstunden

8

Material

Bitte bewegungsfreundliche Kleidung, Stoppersocken oder Gymnastikschlappen, Duschtuch als Unterlage für den Kopf und eine leichte Decke mitbringen.