

Faszien Qi Gong

Bewegliche Wirbelsäule & Gesunder Rücken

Themenabend am Mittwoch
2.3. und 9.3.2022 | 19 – 21 Uhr
Teilnahmegebühr 30 EUR pro Termin
Praxis für Physiotherapie
Hebridenstraße 44, 33729 Bielefeld

Rücken- und Wirbelsäulenerkrankungen sind in Deutschland eine Volkskrankheit und das nicht nur bei erwachsenen Menschen. Die Ursachen sind sehr vielschichtig denn neben der allgemeinen Stresssymptomatik spielen Fehlhaltungen am Arbeitsplatz eine große Rolle, zu langes Sitzen am Computer, Haltungsfehler, Muskelschwächen und Überlastungen.

Inhalte der Themenabende sind neben einfachen Mobilisierungs- und Schwungübungen vor allem Übungen für die Beweglichkeit im Bereich unterer Rücken und Becken (Becken kreisen), die Basisübungen für die 4 wichtigen Haupt-Faszienlinien und dazu 4 entsprechende Qi Gong Übungen.

Für die Themenabende sind keine besonderen Vorkenntnisse notwendig. Zum Üben ist eine leichte und lockere Kleidung recht sinnvoll. Bitte sauberes, bequemes und flaches Schuhwerk mitbringen.

Auf dem Weg



Qi Gong - Auf dem Weg - Uwe Hielscher
Qi Gong Lehrer und Guo Lin Qi Gong Lehrer
Mitglied Laoshan Union e. V.
Mitglied Europäische Guo Lin Qi Gong Gesellschaft e. V.

Weitere Informationen zum Kurs
gerne unter **0176 20556313** oder
www.qigong-aufdemweg.de