

Mit Qi Gong zu mehr Energie und innerer Ausgeglichenheit (23KO008)

Die andere Form der Selbststärkung

Beginn	Donnerstag, 08.06.2023, 09:00 - 16:00 Uhr
Teilnahmegebühr	Kosten für Mitgliedsorganisationen 135,00 € Kosten für Nicht-Mitgliedsorganisationen 195,00 €
Anmeldeschluss	25.05.2023
Zielgruppe	Führungs- und Fachkräfte aus sozialen Einrichtungen und Interessierte
DozentIn(nen)	Michael Hock
Beratung	Claudia Dille; Kontaktdaten (cdille@parisat.de, +4936202 26 122)
Kursort	Haus der Parität - Neudietendorf

Stressmanagement, Energieaufbau und wachsende Ausgeglichenheit sind drei wesentliche Bereiche in unserer heutigen Arbeitswelt. Neben den vielen traditionellen Methoden zeigt sich immer mehr, dass auch gemeinsames Üben von Techniken bzw. Grundhaltungen, wie sie etwa Qi Gong bietet, zu einem entspannten und energiereicheren Miteinander im Arbeitsalltag führt.

Diese Form der Selbststärkung bietet praktische Methoden, um Geist und Körper ins Gleichgewicht zu bringen und ist bestens dazu geeignet, die eigene Arbeitsfähigkeit zu stärken. Geübt werden dabei ausgewählte Formen aus dem so genannten Stillen und Bewegten Qi Gong, einer Sammlung sanfter und einfacher Bewegungs- aber auch Meditationsformen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
08.06.2023	09:00 - 16:00 Uhr	Haus der Parität - KV - Raum Bülow

Bitte bequeme und praktische Kleidung, eine Decke und eventuell dicke Socken mitbringen.

[zum Kurs auf der Webseite](#)