



Übung: Den Regenbogen schwingen

QIGONG-KURS 50+

Qigong ist eine jahrtausendalte Bewegungsform mit verschiedenen einfachen und sanften Atem- und Bewegungsübungen. Sie ist auch für Menschen mit Bewegungseinschränkungen geeignet, da es auch möglich ist die Übungen im Sitzen auszuführen.

Qigong hilft u. a.:

- Stress abzubauen und zur Ruhe zu kommen
- den Atem zu regulieren
- die Muskeln und Sehnen sanft zu dehnen und zu kräftigen

gen

- das Gleichgewicht zu verbessern (Sturzprophylaxe)
- die Freude am Bewegen wieder zu finden
- die körperliche Beweglichkeit sanft zu fördern

**Montags 15:00—16:00 Uhr
im Mehrgenerationenhaus Regenstauf**

Kosten: 90,-€.

Bezuschussung (häufig 80 % der Kursgebühr) durch die gesetzlichen Krankenkassen möglich

Kursleitung: Dominik Rollenhagen , Physiotherapeut, Lehrer für Qigong und Alexander-technik

Kursanmeldung und weitere Informationen: Dominik Rollenhagen

Tel.: 0941 562667 , email: info@bewussterbewegen.de



Mehrgenerationenhaus Regenstauf



mgh_regenstauf

Nähere Informationen :



Mehr
Generationen
Haus

Miteinander – Füreinander

MehrGenerationenHaus Regenstauf

Hauptstr. 34, 93128 Regenstauf

Tel.: 09402-784623

mehrgenerationenhaus@regenstauf.de

