

EINLADUNG

GESUNDHEIT ENTSPANNUNG UND STRESSBEWÄLTIGUNG

Veranstaltungs-Nr. 43 02 24

Qigong-Massagen

*Für Kursleiter*innen aus den Bereichen Entspannung, Bewegung und Körpererfahrung*

Achtsame Berührung tut gut, sie entspannt, lässt einen aufatmen und ankommen. In dieser Fortbildungsveranstaltung erlernen die Teilnehmer*innen vielfältige Qigong-Massagen für das Gesicht, den Kopf, den Rücken, für die Hände, die Füße und einige Gelenke. Diese Massagen entspannen und helfen Blockaden zu lösen, der gesteigerte Energiefluss fördert die Entschlackung und die Ernährung des Gewebes. Die Teilnehmer*innen lernen zudem einige Meridiane und Akupressurpunkte kennen und auch für diese werden wohltuende Massagemöglichkeiten vermittelt.

Massiert wird im Stehen, Sitzen und Liegen - mit Kleidung. Mal jede*r für sich selbst, dann auch wieder in achtsamer Partner*innen-Arbeit.

Die Qigong-Massagen können gut in andere Kursangebote integriert werden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, etwas zum Schreiben, eine Matte und eine Decke, eventuell ein kleines Kissen für den Kopf und einen Mittagsimbiss.

Termin:	Samstag, 16. März 2024, 10 – 17 Uhr
Ort:	vhs Trier
Referentin:	Karina Berg, Tai Chi- und Qi Gong-Lehrerin
Kostenbeitrag:	30 € (80 € für externe Teilnehmer*innen)
Anmeldeschluss:	3. März 2024