

Entdecken Sie uns...

Kursziele und Kursinhalte

Kurs	Ziel	Inhalt	Einheit/Dauer
Medizinisches Qi Gong	Körper und Geist in Einklang bringen, bessere Funktion des Organismus, Selbsteilungskräfte aktivieren, Muskelaufbau in der Tiefe, Rückenblockaden; Anspannung lösen	Kurse stellen wir auf die Bedürfnisse der Mitarbeiter zusammen: <ul style="list-style-type: none"> • Bewegung • Entspannung 	1x / Woche je Mitarbeiter 45 Min.
Intuitives Bogenschießen	Entspannung, Loslassen üben, Wahrnehmung erhöhen, Der Fokus liegt ausschließlich beim Spüren das Ziel zu treffen rückt in den Hintergrund	Steigerung der Aufmerksamkeit, Spüren der eigenen Kraft durch die Förderung der Aktivität, Bewegung und Atmung rücken in die bewusste Wahrnehmung	1x / Woche je 60 Min.
Mobile Massage inklusive Qi Gong – Massage mit Wärmebehandlung Effektive Anti-Stress-Methode	Lockerung angespannter und gestresster Muskeln am Nacken & den Schultern, sehr speziell an Kopf & den Händen	Qi Gong – Massage fließt in die mobile Massage mit ein. Sie findet auf einem speziell hierfür entwickelten mobilen Massagestuhl statt. Es wird direkt auf der Kleidung ohne Öl massiert. Wärmebehandlung hilft bei starker Anspannung	1x / Woche je Mitarbeiter 25 Min.