Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Qigong - Bewegungen, die Körper und Geist harmonisieren

Ambito tematico
Meditazione, rilassamento

Descrizione
Qigong ist eine Kombination aus Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen. Das aktive Beobachten und achtsame Geschehen lassen, aktiviert die Energieströme und fördert innere Ruhe. Qigong schafft körperliche und geistige Entspannung, verbessert Achtsamkeit und Konzentration, fördert Gleichgewichtssinn und Beweglichkeit.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
19.04.2024

Termine
24.05.2024

Numero giornate corso
5

dalle
17:00

alle
18:15

Durata
375 minuti

Descrizione durata
-

Luogo
Hofgasse 2

Destinatari

Docenti
Manuela Gottardo

Costo del corso
97 €

Termine per l'iscrizione
19.04.2024

Agenzia/Ente
KVW Bildung Brixen

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email