



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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it