

## 31-3014614 Wirbelsäule bewegen - wahrnehmen - atmen Einführung in das Chan Mi - Wirbelsäulen Qigong

Beginn	Mittwoch, 15.02.2023, 18:15 - 19:45 Uhr
Kursgebühr	52,80 €
Dauer	6 Tage
Kursleitung	Christiane Ebersold
Informationen	Bitte bequeme, nicht einengende Kleidung, warme Socken oder Gymnastikschuhe sowie Decke oder Yogamatte mitbringen.
Kursort	Bad Wildungen, Treffpunkt e.V. , Hufelandstr. 12, 34537 Bad Wildungen

Die Basis dieser Qi-Form liegt in der Entwicklung einer wellenförmigen Bewegung der Wirbelsäule, in der Qi-Lebensenergie fließt und in Schwingung versetzt werden kann. Diese Bewegung der Wirbelsäule lässt den ganzen Körper in Schwingung kommen, der Rücken atmet auf, der Geist kommt zur Ruhe. Übungen aus der Middendorfschen Atemarbeit unterstützen den Zugang zum Körperspüren. Innere (Atem-) und äußere Körperbewegung verbinden sich zum freien Fluss, Heiterkeit und Freude dürfen sich ausbreiten.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
15.02.2023	18:15 - 19:45 Uhr	Bad Wildungen, Treffpunkt e.V., Hufelandstr. 12, 2. Stock
22.02.2023	18:15 - 19:45 Uhr	Bad Wildungen, Treffpunkt e.V., Hufelandstr. 12, 2. Stock
01.03.2023	18:15 - 19:45 Uhr	Bad Wildungen, Treffpunkt e.V., Hufelandstr. 12, 2. Stock
08.03.2023	18:15 - 19:45 Uhr	Bad Wildungen, Treffpunkt e.V., Hufelandstr. 12, 2. Stock
15.03.2023	18:15 - 19:45 Uhr	Bad Wildungen, Treffpunkt e.V., Hufelandstr. 12, 2. Stock
22.03.2023	18:15 - 19:45 Uhr	Bad Wildungen, Treffpunkt e.V., Hufelandstr. 12, 2. Stock

[zur Kursdetail-Seite](#)