



Der TSV G 1930 bietet an



Qi Gong

Qigong ist eine chinesische Bewegungskunst, deren Wurzeln über 4.000 Jahre zurückreichen.

Das chinesische Denkmodell zum Verständnis von Anatomie und Medizin konzentriert sich auf energetische Aspekte. Das Qi, die Lebensenergie, wird zu einem verbesserten Fließen gebracht und gefördert.

Durch die sanften Bewegungen werden Anteile der Muskulatur und der umgebenden Faszien erreicht, die im Alltag eher vernachlässigt werden.

Rein anatomisch werden Durchblutung und Beweglichkeit gefördert. Gelenkprobleme können reduziert, Blockaden und Verspannungen können gelöst werden. Die bewussteren Atmung fördert eine Massagewirkung auf die inneren Organe.

Die langsamen, fließenden Bewegungen helfen dabei, die Aufmerksamkeit nach innen zu lenken. Selbstachtsamkeit wird gefördert, so dass Qigong auch bei Stress und Überlastung im Job und Privatleben einen wirksamen Ausgleich bieten kann.

Wann: Mittwochs um 18.15 – 19.15 Uhr
Preis: 50,-€ für alle (6 Einheiten kompakt)
Wo: Parkplatz hinter dem Entreé Hotel
Leitung: Oliver Blöse
Start: 20.05.2020

Wir bitten um kurzfristige [telefonische Anmeldung](#) im Sportbüro unter 040 – 710 72 15 oder per E-Mail an info@tsv-glinde.de. Bitte geben Sie Ihre Telefonnummer an, wir rufen Sie gern zurück!