



REFERENT:

Ilja Sibbor

Qigong- und
Tai Chi-Lehrer
seit 1993
Fitness-Trainer
Faszien-Trainer

www.iljasibbor.de

TERMIN / ZEIT:

Einführung:

25.09.2020

13:00-16:00 Uhr

02.10.2020

16:00-17:00

09.10.2020

16:00-17:00

16.10.2020

16:00-17:00

23.10.2020

16:00-17:00

ORT:

Stuttgart

KURSNR.: 243/2020BQ

**BQ: 07, 09, 10, 18, 20, 21,
39, 42, 44**

HINWEIS:

Dieser Kurs ist nur für Mitar-
beitende des Caritasver-
bandes für Stuttgart e.V.

QIGONG – Gesunder Rücken mit Qigong

Situation

In einer immer schneller und hektischer werdenden Welt sind Phasen der Ruhe und Entspannung ein notwendiger Ausgleich. Qigong bietet Lösungen zur aktiven Stressbewältigung an, die seit Jahrhunderten erfolgreich angewandt werden.

Viele Menschen bewegen sich insgesamt zu wenig und sitzen zu viel. Auch hier kann Qigong mit sanften Mobilisations- und Dehnungsübungen Verspannungen und Blockaden lösen, Fehlhaltungen korrigieren sowie Rücken- und Nackenschmerzen lindern oder beheben.

Inhalt

- Was ist Qigong und wie wirkt es?
- Qigong-Übungen üben und lernen
- Die 5 Qigong-Prinzipien

Ziel

- Lösen von Verspannungen und Blockaden im Hals-Nacken-Schulter-Bereich, sanfte Mobilisation durch Übungen des Qigong und Daoyin
- Qigong-Übungen erlernen, um eigenständig Nacken-, Schulter- und Rückenschmerzen wirkungsvoll behandeln zu können
- Entspannungstechniken erlernen, um besser mit Stress umgehen zu können
- Stress auslösende Ursachen im Alltag erkennen und gegensteuern: durch Atemübungen, Entspannungsübungen

Methoden

- Kurze Theorie-Impulse, Qigong – klassische Übungen aus der Chinesischen Medizin
- Fasziales Dehnen – klassische und moderne Übungen aus dem Daoyin (Qigong-verwandt) und dem funktionalen Stretching

Zielgruppe

Alle Mitarbeiter des Caritasverbandes Stuttgart e.V.