

PRESSEMITTEILUNG - 279 -

12.09.2022

Neue Kurse in der Kreisvolkshochschule

Qigong für Rücken und Gelenke (Schnupperkurs)

In diesem Kurs erlernen die Teilnehmenden einzelne Übungen verschiedener Qigong-Stile für die Mobilisierung des Bewegungsapparates und zur Lockerung der Muskulatur. Neben den sanften und langsamen bewegten Übungsabläufen werden auch Atemübungen und – in Abhängigkeit der Zusammensetzung der Gruppe - kleinere Meditationen durchgeführt.

In der Philosophie des Qigong wird davon ausgegangen, dass je häufiger eine Übung durchgeführt wird, desto intensiver wird das Erleben der Übung und desto tiefer kann die Entspannung gehen. Dies dient nicht nur der tieferen Entspannung, sondern soll den Teilnehmenden auch helfen, sich die Bewegungsabfolgen besser zu merken und ggf. auch zu Hause zu wiederholen.

Termine: 08.11.2022 – 06.12.2022 (Di) in Wittenberge, 18:00 – 19:30 Uhr

Weitere Lehrgangsangebote der Kreisvolkshochschule Prignitz finden Sie auf der Internetseite der KVHS Prignitz unter: www.kvhs.landkreis-prignitz.de. Bei Interesse an Kursen oder Rückfragen erreichen Sie die Mitarbeiterinnen der KVHS Prignitz unter Tel. 03876/713754 oder 03876/713753. Sie können auch gerne eine E-Mail an kvhs@lkprignitz.de senden.