

Qi Gong



Durch ruhige oder bewegte Übungen wird die Lebensenergie Qi wieder in Fluss gebracht. Dabei beinhaltet Qi Gong verschiedene Übungsaspekte, wie z.B. Atem-, Körper-, Bewegungs-, Konzentrations- und Meditationsübungen. Es ist eine Meditationsform im Stehen unter dauerhafter [Bewegung des Körpers](#).

Themen / Metaphern:

- Aktivierung / Ice breaker
- Mindfulness / Achtsamkeit
- Organisationsentwicklung

Gruppengrößen:

- bis 10
- 10-20
- 20-40

Dauer:

1 Stunde

Jahreszeiten:

- Ganzjährig
- Indoor
- Outdoor

Kosten (Inkl. MwSt.) Pro Person Ab

€ 25,00