

# 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