

Qi Gong Wochenendseminar



Vom 11. Oktober bis zum 13. Oktober 2019 bietet der Bund zur Förderung Sehbehinderter Landesverband Nordrhein-Westfalen e.V. im Landhotel Hermannshöhe in Legden im Münsterland unter Leitung von Michael Schrick einen Qi Gong Kurs zur Stressbewältigung an.

Machen Sie sich auf den Spuren altasiatischer Weisheit auf den Weg zu einer von Harmonie geprägten neuen Frische und Gesundheit.

In diesem Seminar erlernen Sie Harmonieübungen, die leicht auszuführen sind und sehr einfach im Gedächtnis bleiben sowie westliche Entspannungsübungen in der Art von progressivem Muskelentspannungstraining (PMR/PMT) und autogenem Training (AT), die sitzend oder liegend durchgeführt werden. Ziel der verschiedenen Methoden ist die Stressbewältigung auf drei Ebenen: Körper/Muskulatur, Herz-Kreislauf/Atmung und Geist/Gedanken. Es geht also nicht nur um ein Wohlfühlwochenende, sondern um dauerhafte Stressbewältigung und Leistungsfähigkeit im Alltag.



Michael Schrick, Jahrgang 1973, ist Dipl. Sportlehrer, Sporttherapeut mit dem Schwerpunkt Orthopädie und Lehrer für Qi Gong. Seit 2012 bietet er Kurse speziell für blinde und sehbehinderte Menschen jeden Alters an. Inzwischen hat Michael Schrick schon mehrere Kurse für Menschen mit einer Sehhinderung/Blindheit durchgeführt.

Der Teilnehmerbeitrag für Mitglieder des BFS-NRW e.V. beträgt 120,00 Euro (Teilnehmer der kooperierenden Verbände wie DBSV und Pro Retina zahlen ebenfalls nur den Mitgliederbeitrag). Für Nichtmitglieder beträgt der Teilnehmerbeitrag 140,00 Euro. Kosten für Begleitpersonen auf Anfrage. Im Teilnehmerbeitrag sind die Übernachtungskosten mit Vollverpflegung sowie eine Audio-CD mit Übungsanleitungen enthalten.

Weitere Informationen und Anmeldung:

Elisabeth Krych Haus-Berge-Str. 2 59379 Selm-Bork Tel. Nr. 0 25 92 / 91 85 36 (ab 16 Uhr) E-Mail: elisabeth.krych@bfs-nrw-ev.de



Dieser Artikel wurde bereits 56 mal angesehen.