Ambulatorium Römerhof
Zentrum für Psychiatrie und Psychotherapie in Zürich

Qigong am Samstag

Kraft – Zentrierung – innere Ruhe

Wohlbefinden für Körper, Seele und Geist durch sanfte und achtsam ausgeführte Bewegungen und Dehnungen aus der traditionellen chinesischen Medizin.
Das Wochenende mit Qigong beginnen. Sich Zeit schenken. Spannungen lösen. Die Gedanken zur Ruhe kommen lassen. Kraft schöpfen.
Die achtsam ausgeführten, fliessenden Bewegungen gleichen körperliche und seelische Spannungen aus. Atmung und Funktion der inneren Organe werden reguliert, die Selbstheilungskräfte gestärkt und Beweglichkeit und Gelassenheit gefördert. Qigong unterstützt die Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit, fördert das Körperbewusstsein und das Selbstvertrauen. Innere Bilder verstärken die wohltuende Wirkung.
In der offenen Übungsgruppe sind alle willkommen, die das Qigong kennenlernen oder ihre Übungspraxis vertiefen wollen.
Qigong ist jedoch nicht geeignet für Menschen mit psychotischen Symptomen.

Wann?

1x pro Monat. Daten bitte anfragen.
10:15 bis 11:45 Uhr

Wo?

Ambulatorium Römerhof, Klosbachstr. 110, 8032 Zürich

Kosten?

Fr. 30.- (Barzahlung)

Auskunft und Anmeldung:

Therese Bachmann, Tanz- und Bewegungstherapeutin, Ambulatorium Römerhof
th.bachmann@ambulatorium-roemerhof.ch

氣功