WOHLFAHRTSWERK
FÜR BADEN-WÜRTTEMBERG

ID-Nr. 4163

Termin 14.10,2027
09.00–16.15 Uhr

Kurs 51690

Teilnahmegebühr Die Teilnahmegebühr beträgt 155,– €.

Anmeldung

Bitte melden Sie sich online unter www.bildungszentrum-wohlfahrtswerk.de bzw. mit dem umseitigen Formular an.

Rücktritt

Als Privatperson können Sie kostenlos stornieren, solange Sie noch keine Bestätigung des Wohlfahrtswerks erhalten haben. Bis drei Werktage vor Veranstaltungsbeginn zahlen Sie die halbe Gebühr, danach den vollen Betrag.

Datenschutzinformation: Wir verarbeiten Ihre Daten auf Grundlage der EU-Datenschutz Grundverordnung, Rechtsgrundlage ist Artikel 6 Absatz 1 lit. b und lit. f) zum Zweck der Anmeldung, Betreuung und Direktmarketing für unsere Seminare. Weitere Datenschutz-Teilnehmerinformationen erhalten Sie auf unserer Internetseite: www.wohlfahrtswerk.de/datenschutz und www.wohlfahrtswerk.de/bz-anmeldebedingungen

Veranstaltungsort

Bildungshaus St. Luzen
Klostersteige 6 · 72379 Hechingen

Mit dem Zug:
Bahnstation Hechingen, von dort gehen Sie links die Fahrstraße bis zur ersten Kreuzung (Bahnhofstr.) hinunter. Dort links unter der Eisenbahnbrücke durch. Nun liegt der Garten des Bildungshauses genau vor Ihnen (insgesamt keine 3 Minuten).

Mit dem Auto:

- Autobahn aus Richtung Stuttgart: Ausfahrt „Rottenburg", über Rottenburg, Weiler und Bodelshausen. Oder: Ausfahrt „Empfingen", über Haigerloch.
- Autobahn aus Richtung Singen: Ausfahrt „Rottweil", über Rottweil. Oder: Ausfahrt Empfingen, über Haigerloch.
- Aus Richtung Balingen/Tübingen (B 27): Ausfahrt „Hechingen Mitte".
- Aus Richtung Sigmaringen (B 32): Kurz vor Hechingen: Ausfahrt „Hechingen".

Parkmöglichkeiten:
Öffentliche Parkplätze stehen zur Verfügung

Alltagsgestaltung & Betreuung

Qigong im Sitzen



Bildungszentrum Wohlfahrtswerk

14.10.2027
Hechingen

WOHLFAHRTSWERK
FÜR BADEN-WÜRTTEMBERG

Qigong im Sitzen

Thema

Mit einfachen, fließenden Bewegungen, die durch den Atem geführt und begleitet werden, kann die Beweglichkeit erhöht und die Kraft gestärkt werden. Ruhe kann einkehren und neue Kraft geschöpft werden.

In diesem Seminar erfahren Sie, wie durch die Anwendung von Qigong die Durchblutung angeregt und das Immunsystem gestärkt werden. Die bewusste Atmung verbessert die Körperwahrnehmung und steigert das Wohlbefinden. Geeignete Übungen für die Altenhilfe werden in Theorie und Praxis vorgestellt. Notwendige Anpassungen an Erkrankungen und körperliche Beschwerdebilder werden detailliert besprochen.

Ein gezielter Einsatz von Musik kann für Abwechslung, Motivation und wechselnde Intensität sorgen.

In Kleingruppen wird das Gelernte geübt und vorgestellt.

Lassen Sie Ihre Lebensenergie und die Ihrer Guppenteilnehmer*innen mit Qigong fließen!

Zielgruppe

Mitarbeitende aus Betreuung, Alltagsbegleitung und Service

Inhalte

- Herkunft und Ziele des Qigong
- Auswirkungen für Körper & Geist
- Einfache Übungsabläufe
- Anwendungsmöglichkeiten in der Praxis mit Musikbeispielen

Dozentin (ext.)

Bettina Mayer
Sporttherapeutin, Sportlehrerin

Anmeldung

Ich melde mich zur Fortbildung verbindlich an:

Titel: Qigong im Sitzen
Kursnr.: 51690

Kosten übernimmt Arbeitgeber: ☐ ja ☐ nein

Rechnungsanschrift (bitte in Druckschrift!)

Name/Vorname

Institution/Funktion

Straße

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail geschäftlich

E-Mail privat

Unterschrift

Anmeldung bitte an:
Bildungszentrum Wohlfahrtswerk
Silberburgstraße 93 · 70176 Stuttgart
Tel. 0711 / 619 26-821 /-822
info-bildungszentrum@wohlfahrtswerk.de

Online anmelden