

Für Management und Mitarbeiter

- mehr Vitalität
 - mehr Führungs-Persönlichkeit
 - mehr Nachhaltigkeit
 - mehr Strahlkraft
-



Tai Chi und QiGong Schule Ulm/Neu-Ulm
R. Heber – E. Wörsing

Workshop: Entspannen und Loslassen mit QiGong. Spannungen in Schulter und Wirbelsäule lösen

Über Jahrhunderte bewährte QiGong Übungsprinzipien können wirkungsvoll angewendet werden, um Verspannungen, speziell im Schulter/Nackengebiet und in der Wirbelsäule zu lösen. Durch die Vermittlung der zugrunde liegenden Übungsprinzipien wird es für die Teilnehmer möglich, diese Entspannungsprinzipien erfolgreich im Alltag anzuwenden.