

Freitag, 14.05.

09.30 Uhr

Selbstregulation und Entspannung mit Chan Mi Qigong und Selbstmassage

Training

In diesem Workshop lernen Sie Schritt für Schritt in einen tiefen Zustand der Entspannung zu finden. Sie sind eingeladen, mit Übungen aus dem Chan Mi Qigong und Methoden der Selbstmassage sowohl Ihre Beweglichkeit und Entspannungsfähigkeit zu verbessern als auch Ihre Körper- und Selbstwahrnehmung zu vertiefen, um so Ihre Selbstregulation zu erleichtern.

Im Chan Mi Qigong wird im Wechselspiel von Ruhe und Bewegung die Wirbelsäule in alle Richtungen sanft mobilisiert. Durch die Verbindung von Entspannung, gelenkter Aufmerksamkeit, Vorstellung und meditativer Bewegung kann das vegetative Nervensystem leichter in Balance finden. Das Herz wird ruhiger, der Geist wird klarer und ein Wohlgefühl kann sich ausbreiten.

Alles, was Sie dazu brauchen, ist bequeme Kleidung, Socken, gerne auch ein Tuch oder eine dünne Decke, sowie Lust auf Bewegung in Ruhe. Die Übungen und Selbstmassagetechniken können auch gut als Selbstfürsorge-Praxis in den Alltag integriert werden.

Für wen eignet sich dieser Kurs?

- ☒ Fachkräfte in sozialen und pädagogischen Berufen, die Entspannungs- und Selbstregulationstechniken für sich selbst erlernen möchten
- ☒ Menschen, die Beweglichkeit sowie Körper- und Selbstwahrnehmung vertiefen wollen
- ☒ Alle, die Interesse an Qigong und Selbstmassage als Selbstfürsorge-Praxis haben

Was lernen Teilnehmende im Kurs?

- ☒ Schritt für Schritt in einen tiefen Zustand der Entspannung finden
- ☒ Übungen aus dem Chan Mi Qigong zur sanften Mobilisierung der Wirbelsäule
- ☒ Methoden der Selbstmassage
- ☒ Vertiefung von Körper- und Selbstwahrnehmung zur Erleichterung der Selbstregulation
- ☒ Integration der Übungen als Selbstfürsorge-Praxis in den Alltag

Kursleitung

Marion Mielke

Entspannungstherapeutin, Qigong-Kursleiterin und Shiatsu-Massage-Praktikerin
(www.bodyworkforsoul.de)

Weitere Angebote im ...

[Themenbereich Selbstfürsorge, Resilienz und Stressbewältigung](#)

Alle Termine zu diesem Thema

14.5.2027 09:30 Uhr - 14.5.2027 17:00 Uhr

Dauer

8 Unterrichtseinheiten

Kosten

Regulär 295,- Euro, Mitglieder 244,- Euro

Ort

Den Durchführungsort veröffentlichen wir ca. 2 Wochen vor der Veranstaltung.