

Qigong Kurs

für

Menschen mit Parkinson

wöchentlich 2023-2024



Zielgruppe

Parkinsonbetroffene mit und ohne Qigong-Vorkenntnissen. Auch Angehörigen sind herzlich willkommen.

Inhalte

Qigong ist eine ganzheitliche Bewegungsform und umfasst gesundheitsfördernde Körperhaltungen, sanfte Bewegungen, Selbstmassage, Atemtechniken und Meditation. Die langsamen und fließenden Übungen sollen der Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses im Körper dienen. Zahlreiche medizinische Studien belegen die therapeutische Wirkung von Qigong und Tai Chi. Bei Menschen mit Morbus Parkinson verhelfen die Übungen zu einem verbesserten Gleichgewicht und sichererem Gehen.

Data

Jeweils montags von 10 bis 11 Uhr oder donnerstags von 9 bis 10 Uhr

Ort

Residenz VIVO, Saal Rondo, Schlosstrasse 28, 3098 Köniz

Leitung

Klara Malfroid, dipl. Physiotherapeutin Physiopraxis Robellaz

Kosten

- CHF 200 für 10 Lektionen für Parkinson Schweiz Mitglieder
- CHF 250 für 10 Lektionen für Nicht-Mitglieder
- CHF 25 für Einzellektionen
- Gratis Probelektionen mit Anmeldung

Anmeldung

- info@physiorobellaz.ch oder 031 972 15 54
- Die konkrete Data und weitere Infos (Anreise, Umziehmöglichkeiten usw.) folgen nach Anmeldung.