

Elemente aus Yoga und Qi Gong für den Einsatz in der Übungsstunde

Referentinnen: Britta Steinbrecher-Wagner Sportwissenschaftlerin und Yogalehrerin und Sybille Kleye Übungsleiterin sanfte Rückenfitness mit Qi Gong und Thai Chi.

Veranstaltungsort war die Volkshalle in Linden Leihgestern von 10:00 - 17:00 Uhr der Lehrgang war mit 8 LE zertifiziert vom HTV.

20 Übungsleiter/innen aus 18 Vereinen trafen sich zur vollständig, ausgebuchten dezentralen Fortbildung.



Vorge stellt wurden Körperübungen und jeweils eine Praxisstunde aus dem Hatha Yoga und dem Vinyasa Yoga, welches auch das fließende, dynamische Yoga genannt wird. Nach dem 1. und 2. Block folgte im 3. und 4. Block mit jeweils einer Modelstunde Brokatübungen und dem Duft Qi Gong sowie Rücken Qi Gong- und der Qi Gong Selbstmassage. Ein wichtigen Aspekt dieser Fortbildung war die Selbsterfahrung und den Ansatz der östlichen Bewegungs- und Gesundheitslehre kennen zulernen und sich auf ein neues Terrain einzulassen.

