

stein  
egerta  
bildet

stein  
egerta



---

## Kopf-Selbstmassage in 5 Figuren, Tiao Shen Gong

---

Im Gleichgewicht mit Körper und Geist

**Dienstag, 16. April 2024**



EDUQUA

Erwachsenenbildung Stein Egerta Anstalt  
In der Steinegerta 26  
9494 Schaan, Liechtenstein  
+423 232 48 22  
info@steinegerta.li

## Kopf-Selbstmassage in 5 Figuren, Tiao Shen Gong

### Beginn

Dienstag, 16. April 2024, 18.30 bis 19.30 Uhr

### Dauer

4 Dienstagabende

### Ort

Primarschule, Musikzimmer, Eschen

### Referent/in

Eva Wagner-Beck (3924490)

### Kosten

CHF 80.-

### Organisation

Gemeinde Eschen

### Kursziel

Diese Übungsreihe beruhigt den Geist und bringt Klarheit im Denken und Tun. Sie hilft bei verschiedenen Beschwerden wie Migräne, Tinnitus, Schwerhörigkeit, Bluthochdruck und vielen Arten von Gefässerkrankungen.

### Inhalt

Die "Kopfmassage in 5 Figuren" ist eine medizinische Qi-Gong-Übung, die den Geist reguliert, zur Entspannung führt und den Körper stärkt. Die Massage wird im Sitzen ausgeführt. Alles, was wir dazu brauchen, sind unsere Hände und eine Portion Konzentration.

1. Figur: Kopf zeilenweise abtasten, achtmal Nacken kneifen
2. Figur: Neunmal Haare kämmen, einmal Haare ordnen
3. Figur: Gesicht zeilenweise abklopfen
4. Figur: Hals umwickeln, Nacken reiben
5. Figur: Gesicht trocken waschen

### Leitung

Eva Wagner-Beck ist dipl. Musik- und Bewegungspädagogin, hat eine Ausbildung in körperorientierter Musik (iac Zürich) und ist dipl. Qi Gong Lehrerin.