

stein
egerta
bildet

stein
egerta



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

Im Gleichgewicht mit Körper und Geist

Mittwoch, 11. September 2024

Kopf-Selbstmassage in 5 Figuren, Tiao Shen Gong

Beginn

Mittwoch, 11. September 2024,
18.30 bis 19.30 Uhr

Dauer

4 Mittwochabende

Ort

Primarschule, Musikzimmer, Eschen

Referent/in

Eva Wagner-Beck (3924490)

Kosten

CHF 84.-

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