

Qigong

ein regelmäßiges Angebot des Geistlichen Mentorates für Mitarbeitende, Studierende und andere Interessenten an der KH Mainz



Qigong ...

- ist eine Kombination aus Bewegung, bewusstem Atmen und Meditation
- regt den Kreislauf an, erhöht die Sauerstoffzufuhr
- gibt innere Ausgeglichenheit
- hilft, sich im Arbeitsalltag zu entspannen
- Ballast abwerfen, sich auf sich selbst besinnen
- sich neu konzentrieren auf das Wesentliche
- **wirkt präventiv gegen Prüfungsstress, Rückenschmerzen, Verspannungen, Krankheiten ...**
- fördert die eigene Beweglichkeit

Geistliches Mentorat - Katholische Hochschule Mainz

regelmäßiges Angebot im SoSem 2024

- **Dienstags: 8:00 – 8:45 Uhr**

**Leitung: Sabine Petri, Taichi- und Qigong Lehrerin,
Lehrbeauftragte KH Mainz**

Ort: Seminarraum/Gebetsraum/Meditationsraum der KH

Anmeldung bei:

annette.klose@kh-mz.de

Kosten: keine

Mitbringen: bequeme Kleidung, die Bewegungsfreiheit zulässt

Anfänger/ Anfängerinnen sind herzlich willkommen!