

Informationen zum QiGong Kurs / KeBo Qigong mit HP Kerstin Bohmann

Allgemein:

Empfehlenswert sind bequeme Kleidung, etwas zu Trinken

Am besten übt man Qigong barfuß/ in Socken oder dünnen Gymnastikschuhen. Sollte der Kurs draußen stattfinden ist ein Handtuch zum Draufstellen oder eine Yogamatte (o.Ä.) empfehlenswert.

Gesundheitliche Voraussetzungen / Hinweise:

Grundsätzlich darf jeder Qi Gong üben. Bei einigen Erkrankungen oder gesundheitlichen Problemen sollten einzelne Übungen allerdings angepasst oder ganz vermieden werden.

Das gilt z.B. für:

Herz-Kreislauf-Erkrankungen z.B. Bluthochdruck

Rückenbeschwerden z.B. Bandscheibenvorfall

Allgemeine Gelenkerkrankungen: Schulter, Hüfte, Knie

Krebserkrankungen (akute)

Unterleibsproblematiken (z.B. Zysten, besonders starke Menstruation etc.)

Schwangerschaft

Psychische Erkrankungen (Depression, Trauma etc.)

Wenn Du dazu Fragen hast wende Dich jederzeit gerne an mich, per Mail, WhatsApp, telefonisch oder persönlich. Ich bin immer 15 Minuten vor Kursbeginn vor Ort.

Wenn ich Bescheid weiß, kann ich die Übungen entsprechend anpassen, ohne dass jemand seine Krankengeschichte vor der Gruppe darlegen muss.

Mobil: 0176 610 94 518

Email: kerstinbohmann.qigong@gmail.com

Zur Kenntnis genommen:

Datum, Name in Druck und Unterschrift