

## Qigong im Zoom-Meeting

Qigong online üben – das hört sich zunächst befremdlich an.

Diese Art des Übens kann nur eine Übergangslösung sein und den realen Kontakt von Angesicht zu Angesicht nicht ganz ersetzen.

Dennoch bietet das Üben über dieses Medium in dieser Zeit enorme Chancen, in der persönlicher Kontakt zu unser aller Sicherheit nicht uneingeschränkt möglich ist.

Bei den folgenden Qigong-Kursen werden entspannende Bewegungen so vermittelt, dass sie auch über Zoom gut nachvollziehbar sind. Die ganzheitlich wohltuende Wirkung von Qigong kann sich dabei einstellen. Menschen, die sich im Qigong-Stand noch nicht sicher fühlen, können im Sitzen üben – selbstverständlich ist für andere auch das Üben im Stehen möglich.

Anfängerinnen, die Qigong besonders in dieser Zeit als innerlich stärkende Bewegungsform kennenlernen möchten, sind dabei genauso angesprochen, wie Fortgeschrittene, die auch in dieser Zeit nicht auf das Üben in einer Gruppe verzichten möchten.

Voraussetzung für die Teilnahme ist grundsätzlich:

Auch im virtuellen Raum des Zoom-Meetings soll es größtmöglichen **persönlichen Kontakt** zueinander geben. Deshalb müssen alle Teilnehmenden über ein Endgerät **mit Kamera und Mikrofon** verfügen. Auf diese Weise können alle miteinander sprechen. Gleichzeitig ist es für mich als Kursleitung wichtig zu sehen, dass sich alle beim Üben wohlfühlen.

Auch im virtuellen Raum gehen wir **achtsam und respektvoll** miteinander um. Demzufolge achten wir die Persönlichkeitsrechte aller Beteiligten. Das heißt auch, dass **Aufzeichnungen der Stunden in jeglicher Form strikt untersagt sind (Datenschutz und Recht am persönlichen Bild)**.

Die Teilnahme an einem Zoom-Meeting ist technisch einfach, weil niemand selbst etwas installieren muss. Teilnehmende müssen nur den Anweisungen folgen, die durch Anklicken des Links erscheinen, den die Kursleitung nach erfolgter Überweisung der Kursgebühr verschickt.

Dennoch ist es beim ersten Mal oft fremd. Es gibt daher die Möglichkeit, im Vorfeld eine **persönliche telefonische Begleitung ins Zoom-Meeting** zu erhalten. Dazu ist es erforderlich, **spätestens eine Woche vor Beginn des gebuchten Kurses** Kontakt zur Kursleitung unter 0521-285831 oder [info@schmitt-susanne.de](mailto:info@schmitt-susanne.de) aufzunehmen und einen passenden Termin abzusprechen, an dem du im Vorfeld telefonisch einmal den „Weg in den Zoom-Treffpunkt begleitet wirst. So kannst du dann beim ersten Kurstermin sicher und pünktlich dort ankommen.

Die Kosten für diese telefonische Begleitung betragen 8,- €