



Qi Gong



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Qi Gong ist das fünfte Teilgebiet der traditionellen Chinesischen Medizin. Qi Gong wird auch «Energie-Gymnastik» genannt, denn Sie verbessern damit die Funktion Ihrer Organe und stärken Ihren Organismus. Qi Gong ist eine Mischform von chinesischen Atemübungen, Konzentrations- und Meditationsübungen. In diesem Kurs erlernen Sie einfache Übungen und erreichen damit für Körper und Geist auf einfache Weise ein hohes Mass an Erholung. Die Übungen können Sie ohne Aufwand und Hilfsmittel zu Hause als «Kurzurlaub» wiederholen. Dieser Kurs eignet sich sowohl für Anfänger/innen als auch für Fortgeschrittene.

Inhalt

- Übungsabfolgen im Stehen, Sitzen und Liegen
- Theoretische Einführung in die Meridianlehre (Kanäle in denen die Lebensenergie fliesst)

Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Zielgruppe

Männer und Frauen ab 16 Jahren

Lernziele

- Sie stärken Ihre Vorstellungskraft und Konzentrationsfähigkeit.
- Sie verbessern Ihre Geschmeidigkeit und Ausgeglichenheit.
- Sie fördern Ihre Psyche indem Sie Ihre Ausgeglichenheit sowie Ihren Willen stärken.
- Sie verstehen, was Qi Gong in Ihrem Körper und Ihrer Psyche bewirkt.
- Sie sind in der Lage, Qi Gong zu Hause selbstständig auszuführen.

Anschluss- Fortsetzungskurs

- [Entspannungskurse](#)
- [Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.](#)

Datum

07.02.2019 - 11.04.2019 / E_1240575

Zeit

11:50 - 13:05 h

Wochentage

Do

Dauer

10 Kurstag(e). Total 15.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch

klubschule

MIGROS



Qi Gong



Garantierte Durchführung

Preis

CHF 292.50

Durchführungsort

Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	07.02.2019	11:50 - 13:05
2 Do	14.02.2019	11:50 - 13:05
3 Do	21.02.2019	11:50 - 13:05
4 Do	28.02.2019	11:50 - 13:05
5 Do	07.03.2019	11:50 - 13:05
6 Do	14.03.2019	11:50 - 13:05
7 Do	21.03.2019	11:50 - 13:05
8 Do	28.03.2019	11:50 - 13:05
9 Do	04.04.2019	11:50 - 13:05
10 Do	11.04.2019	11:50 - 13:05

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch

