



Qi Gong Einsteigerkurs

Beschreibung	Qi Gong ist das fünfte Teilgebiet der traditionellen Chinesischen Medizin. Qi Gong ist eine Mischform von chinesischen Atemübungen sowie Konzentrations- und Meditationsübungen. Lernen Sie in diesem Basiskurs die Grundübungen des Qi Gong kennen und anwenden. Zur Praxis gehören auch erste Bewegungsübungen, bei denen Sie lernen, sich in Ihren Körper hineinzufühlen, die Lebensenergie zu spüren und zu lenken.			
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Übungsabfolgen im Stehen, Sitzen und Liegen• Theoretische Einführung in die Meridianlehre (Kanäle in denen die Lebensenergie fließt)			
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.			
Zielgruppe	Erwachsene			
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• Entspannungskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.			
Datum	11.06.2020 - 02.07.2020 / E_1378307			
Zeit	13:15 - 14:15 h			
Wochentage	Do			
Dauer	4 Kurstag(e). Total 4.80 Lektion(en) à 50 Minuten			
Preis	CHF 93.60			
Durchführungsort	Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern			
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead></table>	Tag	Datum	Zeit
Tag	Datum	Zeit		

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch





Qi Gong Einsteigerkurs

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	11.06.2020	13:15 - 14:15
	2 Do	18.06.2020	13:15 - 14:15
	3 Do	25.06.2020	13:15 - 14:15
	4 Do	02.07.2020	13:15 - 14:15

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch

