



Qi Gong

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	<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	Männer und Frauen ab 16 Jahren			
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 - 17.09.2020 / E_1380377			
Zeit	17:00 - 17:50 h			
Wochentage	Do			
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten			
Preis	CHF 195.00			
Durchführungsort	Bernstrasse 1a, 3600 Thun			
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead></table>	Tag	Datum	Zeit
Tag	Datum	Zeit		

Klubschule Migros Thun Tel. +41 58 568 94 64
Bernstrasse 1A klubschule.thun@migrosaare.ch
3600 Thun klubschule.ch





Qi Gong

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	11.06.2020	17:00 - 17:50
	2 Do	18.06.2020	17:00 - 17:50
	3 Do	25.06.2020	17:00 - 17:50
	4 Do	02.07.2020	17:00 - 17:50
	5 Do	13.08.2020	17:00 - 17:50
	6 Do	20.08.2020	17:00 - 17:50
	7 Do	27.08.2020	17:00 - 17:50
	8 Do	03.09.2020	17:00 - 17:50
	9 Do	10.09.2020	17:00 - 17:50
	10 Do	17.09.2020	17:00 - 17:50

Klubschule Migros Thun

Bernstrasse 1A
3600 Thun

Tel. +41 58 568 94 64

klubschule.thun@migrosaare.ch
klubschule.ch

