



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

11.03.2020 - 12.08.2020 / E_1393409

Zeit

18:00 - 18:50 h

Wochentage

Mi

Dauer

8 Kurstag(e). Total 8.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 156.00

Durchführungsort

Bleichemattstrasse 42, 5000 Aarau

Termine

Tag	Datum	Zeit
-----	-------	------

Klubschule Migros Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau

klubschule.aarau@migrosaare.ch
klubschule.ch





Qi Gong



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mi	11.03.2020	18:00 - 18:50
2 Mi	10.06.2020	18:00 - 18:50
3 Mi	17.06.2020	18:00 - 18:50
4 Mi	24.06.2020	18:00 - 18:50
5 Mi	01.07.2020	18:00 - 18:50
6 Mi	08.07.2020	18:00 - 18:50
7 Mi	05.08.2020	18:00 - 18:50
8 Mi	12.08.2020	18:00 - 18:50

Klubschule Migros Aarau

Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

klubschule.aarau@migrosaare.ch
klubschule.ch

