



Qi Gong Aufbau



Garantierte Durchführung

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 Aufbaukurs weitere Übungen des Qi Gong kennen und anwenden. Zur Praxis gehören sanfte Bewegungsübungen, Atemübungen, Konzentrationsübungen und Meditationsübungen. Zusätzlich setzen Sie Visualisierungen und Atemübungen ein, um die körpereigenen Energien zu aktivieren.

Inhalt

- Vertiefen der Übungsabfolgen im Stehen, Sitzen und Liegen

Voraussetzung

Besuch des tieferen Kursniveaus oder individuelle Grundkenntnisse

Zielgruppe

Erwachsene

Lernziele

- Sie arbeiten an Ihre Vorstellungskraft und Konzentrationsfähigkeit weiter.
- Sie verbessern Ihre Geschmeidigkeit und Ausgeglichenheit.
- Sie erkennen, was Qi Gong in Ihrem Körper und Ihrer Psyche bewirkt.
- Sie sind in der Lage, verschiedene Übungsabfolgen selbstständig auszuführen.

Datum

08.06.2020 - 29.06.2020 / E_1393828

Zeit

16:50 - 17:40 h

Wochentage

Mo

Dauer

4 Kurstag(e). Total 4.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 61.00

Durchführungsort

Bahnhofstrasse 30, 6210 Sursee

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	08.06.2020	16:50 - 17:40
2 Mo	15.06.2020	16:50 - 17:40
3 Mo	22.06.2020	16:50 - 17:40
4 Mo	29.06.2020	16:50 - 17:40

Klubschule Migros Sursee

Tel. +41 41 418 66 66

Bahnhofstrasse 28
6210 Sursee

klubschule.sursee@migros-luzern.ch
klubschule.ch

