



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

Erwachsene

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.

Datum

09.06.2020 - 30.06.2020 / E_1393851

Zeit

18:00 - 18:50 h

Wochentage

Di

Dauer

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

Preis

CHF 60.00

Durchführungsort

Bahnhofstrasse 30, 6210 Sursee

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	09.06.2020	18:00 - 18:50
2 Di	16.06.2020	18:00 - 18:50

Klubschule Migros Sursee

Tel. +41 41 418 66 66

Bahnhofstrasse 28
6210 Sursee

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

klubschule

MIGROS



Qi Gong



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
3 Di	23.06.2020	18:00 - 18:50
4 Di	30.06.2020	18:00 - 18:50

Klubschule Migros Sursee

Bahnhofstrasse 28
6210 Sursee

Tel. +41 41 418 66 66

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

