



Qi Gong / Workshop (Kleingruppe)

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 Workshop bekommen Sie erste Eindrücke von Qi Gong. Wir üben zusammen Figuren einzelner Richtungen wie "Die 18 Bewegungen", "Herz Qi Gong" und "Die 8 Brokate". Die Übungen werden durch sogenannte stille Übungen ergänzt. Dieser Workshop eignet sich für Anfänger/innen.						
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 Voraussetzungen 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 bekommen erste Eindrücke, was Qi Gong in Ihrem Körper und Ihrer Psyche bewirkt.						
Datum	26.04.2020 / E_1395043						
Zeit	09:30 - 11:20 h						
Wochentage	So						
Dauer	1 Kurstag(e). Total 2.00 Lektion(en) à 50 Minuten						
Preis	CHF 46.00 Dieser Kurs findet in einer Kleingruppe statt.						
Durchführungsort	Gründenstrasse 34, 9015 St. Gallen						
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 So</td><td>26.04.2020</td><td>09:30 - 11:20</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 So	26.04.2020	09:30 - 11:20
Tag	Datum	Zeit					
1 So	26.04.2020	09:30 - 11:20					