



Qi Gong Workshop

Beschreibung	In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen des Qi Gongs kennen. 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.			
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Theoretische und praktische Einführung ins Qi Gong• Übungsabfolgen im Stehen, Sitzen und Liegen• Sie erhalten Einblick in eine längere Bewegungsabfolge und wie Sie die Leitbahnen (Meridiane) im Körper ansprechen können.			
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	12.06.2020 / E_1399596			
Zeit	09:00 - 11:50 h			
Wochentage	Fr			
Dauer	1 Kurstag(e). Total 3.00 Lektion(en) à 50 Minuten			
Preis	CHF 58.50			
Durchführungsort	Bleichemattstrasse 42, 5000 Aarau			
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead></table>	Tag	Datum	Zeit
Tag	Datum	Zeit		

Klubschule Migros Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau

klubschule.aarau@migrosaare.ch
klubschule.ch





Qi Gong Workshop

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Fr	12.06.2020	09:00 - 11:50

Klubschule Migros Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau

klubschule.aarau@migrosaare.ch
klubschule.ch

