



# Qi Gong

<b>Beschreibung</b>	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.									
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Übungsabfolgen im Stehen, Sitzen und Liegen</li><li>• Theoretische Einführung in die Meridianlehre (Kanäle in denen die Lebensenergie fliesst)</li></ul>									
<b>Voraussetzung</b>	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.									
<b>Zielgruppe</b>	Erwachsene									
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie stärken Ihre Vorstellungskraft und Konzentrationsfähigkeit.</li><li>• Sie verbessern Ihre Geschmeidigkeit und Ausgeglichenheit.</li><li>• Sie fördern Ihre Psyche indem Sie Ihre Ausgeglichenheit sowie Ihren Willen stärken.</li><li>• Sie verstehen, was Qi Gong in Ihrem Körper und Ihrer Psyche bewirkt.</li><li>• Sie sind in der Lage, Qi Gong zu Hause selbstständig auszuführen.</li></ul>									
<b>Datum</b>	10.06.2020 - 01.07.2020 / E_1403954									
<b>Zeit</b>	09:30 - 10:20 h									
<b>Wochentage</b>	Mi									
<b>Dauer</b>	4 Kurstag(e). Total 4.00 Lektion(en) à 50 Minuten									
<b>Preis</b>	CHF 60.90									
<b>Durchführungsort</b>	Fitnesspark Zug, Baarerstrasse 53, 6300 Zug									
<b>Termine</b>	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Mi</td><td>10.06.2020</td><td>09:30 - 10:20</td></tr><tr><td>2 Mi</td><td>17.06.2020</td><td>09:30 - 10:20</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Mi	10.06.2020	09:30 - 10:20	2 Mi	17.06.2020	09:30 - 10:20
Tag	Datum	Zeit								
1 Mi	10.06.2020	09:30 - 10:20								
2 Mi	17.06.2020	09:30 - 10:20								

**Klubschule Migros Zug**

Tel. +41 41 418 66 66

Industriestrasse 15B  
6300 Zug

[klubschule.zug@migros-luzern.ch](mailto:klubschule.zug@migros-luzern.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Qi Gong

Termine	Tag	Datum	Zeit
	3 Mi	24.06.2020	09:30 - 10:20
	4 Mi	01.07.2020	09:30 - 10:20

**Klubschule Migros Zug**

Industriestrasse 15B  
6300 Zug

Tel. +41 41 418 66 66

[klubschule.zug@migros-luzern.ch](mailto:klubschule.zug@migros-luzern.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

