



Qi Gong

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	<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 Vorkenntnisse 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 verstehen, was Qi Gong in Ihrem Körper und Ihrer Psyche bewirkt.• Sie sind in der Lage, Qi Gong zu Hause selbstständig auszuführen.									
Datum	18.08.2020 - 17.11.2020 / E_1406515									
Zeit	08:00 - 08:50 h									
Wochentage	Di									
Dauer	11 Kurstag(e). Total 11.00 Lektion(en) à 50 Minuten									
Preis	CHF 167.00									
Durchführungsort	Bahnhofstrasse 30, 6210 Sursee									
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Di</td><td>18.08.2020</td><td>08:00 - 08:50</td></tr><tr><td>2 Di</td><td>25.08.2020</td><td>08:00 - 08:50</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Di	18.08.2020	08:00 - 08:50	2 Di	25.08.2020	08:00 - 08:50
Tag	Datum	Zeit								
1 Di	18.08.2020	08:00 - 08:50								
2 Di	25.08.2020	08:00 - 08:50								

Klubschule Migros Sursee

Tel. +41 41 418 66 66

Bahnhofstrasse 28
6210 Sursee

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





Qi Gong

Termine	Tag	Datum	Zeit
	3 Di	01.09.2020	08:00 - 08:50
	4 Di	08.09.2020	08:00 - 08:50
	5 Di	15.09.2020	08:00 - 08:50
	6 Di	22.09.2020	08:00 - 08:50
	7 Di	29.09.2020	08:00 - 08:50
	8 Di	06.10.2020	08:00 - 08:50
	9 Di	27.10.2020	08:00 - 08:50
	10 Di	10.11.2020	08:00 - 08:50
	11 Di	17.11.2020	08:00 - 08:50