



# Qi Gong Workshop

<b>Beschreibung</b>	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.			
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Theoretische und praktische Einführung ins Qi Gong</li><li>• Übungsabfolgen im Stehen, Sitzen und Liegen</li><li>• Sie erhalten Einblick in eine längere Bewegungsabfolge und wie Sie die Leitbahnen (Meridiane) im Körper ansprechen können.</li></ul>			
<b>Voraussetzung</b>	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.			
<b>Zielgruppe</b>	Männer und Frauen ab 16 Jahren			
<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>Anschluss-Fortsetzungskurs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Entspannungskurse</a></li><li>• <a href="#">Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.</a></li></ul>			
<b>Datum</b>	02.05.2020 / E_1408328			
<b>Zeit</b>	09:00 - 11:50 h			
<b>Wochentage</b>	Sa			
<b>Dauer</b>	1 Kurstag(e). Total 3.00 Lektion(en) à 50 Minuten			
<b>Preis</b>	CHF 58.50			
<b>Durchführungsort</b>	Dornacherstrasse 26, 4500 Solothurn			
<b>Termine</b>	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead></table>	Tag	Datum	Zeit
Tag	Datum	Zeit		

**Klubschule Migros Solothurn** Tel. +41 58 568 96 00

Dornacherstrasse 26  
4500 Solothurn

klubschule.solothurn@migrosaare.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Qi Gong Workshop

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Sa	02.05.2020	09:00 - 11:50

**Klubschule Migros Solothurn** Tel. +41 58 568 96 00

Dornacherstrasse 26  
4500 Solothurn

[klubschule.solothurn@migrosaare.ch](mailto:klubschule.solothurn@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

