



Qi Gong



Garantierte Durchführung

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

- 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

- 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.

Zusatzinfo

Bekleidung: Freizeitbekleidung (z. B. leichter Trainingsanzug) oder Hose und T-Shirt. Gymnastikschuhe oder Socken. Bitte keine Turnschuhe mit dicken Sohlen!

Datum

28.07.2020 - 01.09.2020 / E_1408598

Zeit

11:00 - 11:50 h

Wochentage

Di

Dauer

6 Kurstag(e). Total 6.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 132.00

Durchführungsort

Einkaufszentrum Sonnenhof, Zürcherstr.2, 8640 Rapperswil



Qi Gong



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	28.07.2020	11:00 - 11:50
2 Di	04.08.2020	11:00 - 11:50
3 Di	11.08.2020	11:00 - 11:50
4 Di	18.08.2020	11:00 - 11:50
5 Di	25.08.2020	11:00 - 11:50
6 Di	01.09.2020	11:00 - 11:50