



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	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	11.06.2020 - 02.07.2020 / E_1409167
Zeit	11:50 - 13:05 h
Wochentage	Do
Dauer	4 Kurstag(e). Total 6.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 117.00
Durchführungsort	Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern

Termine	Tag	Datum	Zeit
---------	-----	-------	------

Klubschule Migros Bern	Tel. +41 58 568 00 30
Welle7 / Schanzenstrasse 5 3008 Bern	klubschule.bern@migrosaare.ch klubschule.ch





Qi Gong

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	11.06.2020	11:50 - 13:05
	2 Do	18.06.2020	11:50 - 13:05
	3 Do	25.06.2020	11:50 - 13:05
	4 Do	02.07.2020	11:50 - 13:05

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch

