



# 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>	24.08.2020 - 26.10.2020 / E_1418597									
<b>Zeit</b>	12:15 - 13:15 h									
<b>Wochentage</b>	Mo									
<b>Dauer</b>	10 Kurstag(e). Total 12.00 Lektion(en) à 50 Minuten									
<b>Preis</b>	CHF 276.00									
<b>Durchführungsort</b>	Gartenstrasse 5, 7000 Chur									
<b>Termine</b>	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Mo</td><td>24.08.2020</td><td>12:15 - 13:15</td></tr><tr><td>2 Mo</td><td>31.08.2020</td><td>12:15 - 13:15</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Mo	24.08.2020	12:15 - 13:15	2 Mo	31.08.2020	12:15 - 13:15
Tag	Datum	Zeit								
1 Mo	24.08.2020	12:15 - 13:15								
2 Mo	31.08.2020	12:15 - 13:15								

**Klubschule Migros Chur** Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5  
7001 Chur  
info.ch@gmos.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Qi Gong

Termine	Tag	Datum	Zeit
	3 Mo	07.09.2020	12:15 - 13:15
	4 Mo	14.09.2020	12:15 - 13:15
	5 Mo	21.09.2020	12:15 - 13:15
	6 Mo	28.09.2020	12:15 - 13:15
	7 Mo	05.10.2020	12:15 - 13:15
	8 Mo	12.10.2020	12:15 - 13:15
	9 Mo	19.10.2020	12:15 - 13:15
	10 Mo	26.10.2020	12:15 - 13:15

**Klubschule Migros Chur**

Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5  
7001 Chur

[info.ch@gmos.ch](mailto:info.ch@gmos.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

