



Qi Gong Einsteigerkurs

Beschreibung	Qi Gong ist das fünfte Teilgebiet der traditionellen Chinesischen Medizin. Qi Gong ist eine Mischform von chinesischen Atemübungen sowie Konzentrations- und Meditationsübungen. Lernen Sie in diesem Basiskurs die Grundübungen des Qi Gong kennen und anwenden. Zur Praxis gehören auch erste Bewegungsübungen, bei denen Sie lernen, sich in Ihren Körper hineinzufühlen, die Lebensenergie zu spüren und zu lenken.			
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.			
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Entspannungskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.			
Datum	23.02.2023 - 27.04.2023 / E_1461636			
Zeit	09:00 - 09:50 h			
Wochentage	Do			
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten			
Preis	CHF 195.00			
Durchführungsort	Nordhaus 3 / Güterstrasse, 5400 Baden			
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead></table>	Tag	Datum	Zeit
Tag	Datum	Zeit		

Klubschule Migros Baden
Nordhaus 3 / Güterstrasse
5400 Baden

Tel. +41 58 568 97 97
kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch





Qi Gong Einsteigerkurs

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	23.02.2023	09:00 - 09:50
	2 Do	02.03.2023	09:00 - 09:50
	3 Do	09.03.2023	09:00 - 09:50
	4 Do	16.03.2023	09:00 - 09:50
	5 Do	23.03.2023	09:00 - 09:50
	6 Do	30.03.2023	09:00 - 09:50
	7 Do	06.04.2023	09:00 - 09:50
	8 Do	13.04.2023	09:00 - 09:50
	9 Do	20.04.2023	09:00 - 09:50
	10 Do	27.04.2023	09:00 - 09:50

Klubschule Migros Baden

Tel. +41 58 568 97 97

Nordhaus 3 / Güterstrasse
5400 Baden

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch

