



# Aktionstag "Qi Gong"

<b>Beschreibung</b>	Qi Gong ist das fünfte Teilgebiet der Traditionellen Chinesischen Medizin und eine Mischform aus chinesischen Atem-, Konzentrations- Bewegungs- und Meditationsübungen. Die Übungen sollen der Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses durch Energiebahnen (Meridiane) im Körper dienen und die verschiedenen Organsysteme versorgen. Qi Gong fördert und erhält Gesundheit und Wohlbefinden. Es beugt Krankheiten vor, stärkt das Immunsystem und die Selbstheilungskräfte. Beschwerden werden gelindert und es wirkt unterstützend auf Therapie und Rehabilitation.									
<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>Datum</b>	31.08.2021 / E_1505966									
<b>Zeit</b>	Zeit unregelmässig									
<b>Wochentage</b>	Di									
<b>Dauer</b>	1 Kurstag(e). Total 4.00 Lektion(en) à 60 Minuten									
<b>Preis</b>	CHF 159.00									
<b>Durchführungsort</b>	Reka-Ferienanlage Madulain									
<b>Termine</b>	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Di</td><td>31.08.2021</td><td>10:00 - 12:00</td></tr><tr><td>2 Di</td><td>31.08.2021</td><td>14:00 - 16:00</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Di	31.08.2021	10:00 - 12:00	2 Di	31.08.2021	14:00 - 16:00
Tag	Datum	Zeit								
1 Di	31.08.2021	10:00 - 12:00								
2 Di	31.08.2021	14:00 - 16:00								