



# Qi Gong Einsteigerkurs

|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Beschreibung</b>               | 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.                        |
| <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>Anschluss-Fortsetzungskurs</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Entspannungskurse</a></li><li>• <a href="#">Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.</a></li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Datum</b>                      | 02.12.2021 - 24.02.2022 / E_1515431                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Zeit</b>                       | 13:15 - 14:15 h                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Wochentage</b>                 | Do                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Dauer</b>                      | 12 Kurstag(e). Total 14.40 Lektion(en) à 50 Minuten                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Preis</b>                      | CHF 336.95                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Durchführungsort</b>           | Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

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

**Klubschule Migros Bern** Tel. +41 58 568 00 30  
Welle7 / Schanzenstrasse 5 klubschule.bern@migrosaare.ch  
3008 Bern [klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Qi Gong Einsteigerkurs

| Termine | Tag   | Datum      | Zeit          |
|---------|-------|------------|---------------|
|         | 1 Do  | 02.12.2021 | 13:15 - 14:15 |
|         | 2 Do  | 09.12.2021 | 13:15 - 14:15 |
|         | 3 Do  | 16.12.2021 | 13:15 - 14:15 |
|         | 4 Do  | 23.12.2021 | 13:15 - 14:15 |
|         | 5 Do  | 06.01.2022 | 13:15 - 14:15 |
|         | 6 Do  | 13.01.2022 | 13:15 - 14:15 |
|         | 7 Do  | 20.01.2022 | 13:15 - 14:15 |
|         | 8 Do  | 27.01.2022 | 13:15 - 14:15 |
|         | 9 Do  | 03.02.2022 | 13:15 - 14:15 |
|         | 10 Do | 10.02.2022 | 13:15 - 14:15 |
|         | 11 Do | 17.02.2022 | 13:15 - 14:15 |
|         | 12 Do | 24.02.2022 | 13:15 - 14:15 |