



# Qi Gong



## Garantierte Durchführung

### 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

- 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

- 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.

### Datum

24.08.2021 - 16.11.2021 / E\_1518991

### Zeit

18:10 - 19:00 h \* (\* Hauptkurszeit, es gibt aber Abweichungen)

### Wochentage

Di\*;Sa (\* Hauptkurstag, es gibt aber Abweichungen)

### Dauer

12 Kurstag(e). Total 12.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 228.00

### Durchführungsort

Bahnhofstrasse 30, 6210 Sursee

### Termine

| Tag  | Datum      | Zeit          |
|------|------------|---------------|
| 1 Di | 24.08.2021 | 18:10 - 19:00 |
| 2 Di | 31.08.2021 | 18:10 - 19:00 |

### Klubschule Migros Sursee

Tel. +41 41 418 66 66

Bahnhofstrasse 28  
6210 Sursee

[klubschule.sursee@migros-luzern.ch](mailto:klubschule.sursee@migros-luzern.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Qi Gong



## Garantierte Durchführung

### Termine

| Tag   | Datum      | Zeit          |
|-------|------------|---------------|
| 3 Di  | 07.09.2021 | 18:10 - 19:00 |
| 4 Di  | 14.09.2021 | 18:10 - 19:00 |
| 5 Di  | 28.09.2021 | 18:10 - 19:00 |
| 6 Sa  | 02.10.2021 | 10:30 - 11:20 |
| 7 Di  | 12.10.2021 | 18:10 - 19:00 |
| 8 Di  | 19.10.2021 | 18:10 - 19:00 |
| 9 Di  | 26.10.2021 | 18:10 - 19:00 |
| 10 Di | 02.11.2021 | 18:10 - 19:00 |
| 11 Di | 09.11.2021 | 18:10 - 19:00 |
| 12 Di | 16.11.2021 | 18:10 - 19:00 |