



Qi Gong



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Qi Gong ist eines der 5 Teilelemente (Akupunktur, Ernährungslehre, Kräutermedizin und TuiNaAnmo/Akupressur) der TCM. Es wird als aktive Behandlungsform und Selbstheilungsmethode angesehen. Qi Gong dient dem Erhalten und Wiederherstellen der körperlichen und geistigen Gesundheit. Die elastischen und bewussten Körperbewegungen nach dem Verlauf der Meridiane regen die Meridianpunkte der jeweiligen Systeme an und regulieren diese. Qi Gong ist eine äusserst wohltuende Erfahrung im Geiste und der Psyche. Man kann die inneren Räume erfahren, ausdehnen und die damit verbundene Ruhe wahrnehmen. Die Lektionen beinhalten Bewegungs-, Meditations- und Atemübungen. Dieser Kurs eignet sich sowohl für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene.

Inhalt

- Als Grundlage dienen die 18 Bewegungen Teil 1
- Die bewegten Übungen finden hauptsächlich im Stehen statt
- Kurze Erläuterungen der Meridian-Punkte
- Wir üben eine innerlich zentrierte Haltung

Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Zielgruppe

Erwachsene

Lernziele

- Sie verbessern Ihre Körperwahrnehmung
- Sie stärken Ihre Konzentrationsfähigkeit
- Sie fördern die Ruhe Ihres Geistes
- Sie sind in der Lage, einfache Qi Gong-Übungen zu Hause zu wiederholen

Zusatzinfo

Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.

Datum

16.08.2022 - 20.12.2022 / E_1595240

Zeit

20:10 - 21:00 h

Wochentage

Di

Dauer

15 Kurstag(e). Total 15.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 270.00

Durchführungsort

Bahnhofplatz 2, 9000 St. Gallen

Klubschule Migros St. Gallen

Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2
9000 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch

klubschule

MIGROS



Qi Gong



Garantierte Durchführung

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	16.08.2022	20:10 - 21:00
	2 Di	23.08.2022	20:10 - 21:00
	3 Di	30.08.2022	20:10 - 21:00
	4 Di	06.09.2022	20:10 - 21:00
	5 Di	13.09.2022	20:10 - 21:00
	6 Di	20.09.2022	20:10 - 21:00
	7 Di	27.09.2022	20:10 - 21:00
	8 Di	04.10.2022	20:10 - 21:00
	9 Di	11.10.2022	20:10 - 21:00
	10 Di	25.10.2022	20:10 - 21:00
	11 Di	08.11.2022	20:10 - 21:00
	12 Di	22.11.2022	20:10 - 21:00
	13 Di	06.12.2022	20:10 - 21:00
	14 Di	13.12.2022	20:10 - 21:00
	15 Di	20.12.2022	20:10 - 21:00

Klubschule Migros St. Gallen Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2
9000 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch

