



Qi Gong - Hybridkurs



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Die chinesische Bewegungskunst Qi Gong ist das fünfte Teilgebiet der traditionellen chinesischen Medizin TCM und setzt sich mit dem Qi, unserer Lebensenergie auseinander. Die Übungen fördern die Gesundheit, das Wohlbefinden, den Geist und die Ausstrahlung. Qi Gong verbessert den Energiehaushalt, stärkt die Selbstheilungskräfte und bietet die Möglichkeit zur persönlichen Weiterentwicklung. Qi Gong ist äusserst vielfältig. Im Fokus steht primär das harmonische Zusammenspiel von Geist, Atem und Körperhaltung.

Inhalt

- Übungsabfolgen (Form oder einzelne Übungen) vor allem im Stehen
- Theoretischer Hintergrund der Bewegungen
- Übungen zur Verfeinerung der eigenen Wahrnehmung

Voraussetzung

Qi Gong kann in jedem Alter praktiziert werden. Allfällige körperliche Einschränkungen sollten der Kursleitung vorgängig mitgeteilt werden. Regelmässige Kursteilnahme ist empfohlen.

Zielgruppe

Erwachsene

Lernziele

- Sie verbessern Ihre körperliche Beweglichkeit und seelische Ausgeglichenheit
- Sie stärken Ihre Vorstellungskraft und Konzentrationsfähigkeit
- Sie beobachten achtsam innere und äussere Veränderungsprozesse
- Sie sind in der Lage, gewisse Übungen oder einen Ablauf selbständig auszuführen

Datum

15.08.2022 - 03.10.2022 / E_1604934

Zeit

18:30 - 19:20 h

Wochentage

Mo

Dauer

8 Kurstag(e). Total 8.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 144.00

Durchführungsort

Basel, Präsenz und Online kombiniert

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	15.08.2022	18:30 - 19:20
2 Mo	22.08.2022	18:30 - 19:20



Qi Gong - Hybridkurs



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
3 Mo	29.08.2022	18:30 - 19:20
4 Mo	05.09.2022	18:30 - 19:20
5 Mo	12.09.2022	18:30 - 19:20
6 Mo	19.09.2022	18:30 - 19:20
7 Mo	26.09.2022	18:30 - 19:20
8 Mo	03.10.2022	18:30 - 19:20