



# Qi Gong (Kleingruppe)



## 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

23.08.2022 - 25.10.2022 / E\_1615854

### Zeit

12:10 - 13:00 h

### Wochentage

Di

### Dauer

10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 230.00

### Durchführungsort

Schellerstrasse 14, 8620 Wetzikon

### Klubschule Migros Wetzikon

Tel. +41 58 712 44 70

Schellerstrasse 14  
8620 Wetzikon

info.we@gmos.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

klubschule

MIGROS



# Qi Gong (Kleingruppe)



**Garantierte Durchführung**

<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Di	23.08.2022	12:10 - 13:00
	2 Di	30.08.2022	12:10 - 13:00
	3 Di	06.09.2022	12:10 - 13:00
	4 Di	13.09.2022	12:10 - 13:00
	5 Di	20.09.2022	12:10 - 13:00
	6 Di	27.09.2022	12:10 - 13:00
	7 Di	04.10.2022	12:10 - 13:00
	8 Di	11.10.2022	12:10 - 13:00
	9 Di	18.10.2022	12:10 - 13:00
	10 Di	25.10.2022	12:10 - 13:00

**Klubschule Migros Wetzikon** Tel. +41 58 712 44 70

Schellerstrasse 14  
8620 Wetzikon

info.we@gmos.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

