



# 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

Männer und Frauen ab 16 Jahren

### 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.

### Anschluss-Fortsetzungskurs

- [Entspannungskurse](#)
- [Kurs\\_nicht\\_gefunden?\\_Teilen\\_Sie\\_uns\\_Ihren\\_Kurswunsch\\_mit.](#)

### Datum

31.10.2022 - 16.01.2023 / E\_1619070

### Zeit

17:00 - 17:50 h

### Wochentage

Mo

### Dauer

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

### Preis

CHF 195.00

### Durchführungsort

Bernstrasse 1a, 3600 Thun

### Klubschule Migros Thun

Tel. +41 58 568 94 64

Bernstrasse 1A  
3600 Thun

kundenservice-center@klubschule.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Qi Gong



## Garantierte Durchführung

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	31.10.2022	17:00 - 17:50
	2 Mo	07.11.2022	17:00 - 17:50
	3 Mo	14.11.2022	17:00 - 17:50
	4 Mo	21.11.2022	17:00 - 17:50
	5 Mo	28.11.2022	17:00 - 17:50
	6 Mo	05.12.2022	17:00 - 17:50
	7 Mo	12.12.2022	17:00 - 17:50
	8 Mo	19.12.2022	17:00 - 17:50
	9 Mo	09.01.2023	17:00 - 17:50
	10 Mo	16.01.2023	17:00 - 17:50

**Klubschule Migros Thun**

Bernstrasse 1A  
3600 Thun

Tel. +41 58 568 94 64

kundenservice-center@klubschule.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

