



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

25.10.2022 - 20.12.2022 / E_1623177

Zeit

19:10 - 20:00 h

Wochentage

Di

Dauer

9 Kurstag(e). Total 9.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 207.00

Durchführungsort

Herrenacker 13, 8200 Schaffhausen

**Klubschule Migros
Schaffhausen**
Herrenacker 13
8200 Schaffhausen

Tel. +41 58 712 44 60
info.sh@gmos.ch
klubschule.ch





Qi Gong (Kleingruppe)



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	25.10.2022	19:10 - 20:00
2 Di	01.11.2022	19:10 - 20:00
3 Di	08.11.2022	19:10 - 20:00
4 Di	15.11.2022	19:10 - 20:00
5 Di	22.11.2022	19:10 - 20:00
6 Di	29.11.2022	19:10 - 20:00
7 Di	06.12.2022	19:10 - 20:00
8 Di	13.12.2022	19:10 - 20:00
9 Di	20.12.2022	19:10 - 20:00