



Qi Gong

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	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• 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	03.01.2023 - 16.05.2023 / E_1624715
Zeit	19:10 - 20:00 h
Wochentage	Di
Dauer	20 Kurstag(e). Total 20.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 400.00
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

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	03.01.2023	19:10 - 20:00
	2 Di	10.01.2023	19:10 - 20:00
	3 Di	17.01.2023	19:10 - 20:00
	4 Di	24.01.2023	19:10 - 20:00
	5 Di	31.01.2023	19:10 - 20:00
	6 Di	07.02.2023	19:10 - 20:00
	7 Di	14.02.2023	19:10 - 20:00
	8 Di	21.02.2023	19:10 - 20:00
	9 Di	28.02.2023	19:10 - 20:00
	10 Di	07.03.2023	19:10 - 20:00
	11 Di	14.03.2023	19:10 - 20:00
	12 Di	21.03.2023	19:10 - 20:00
	13 Di	28.03.2023	19:10 - 20:00
	14 Di	04.04.2023	19:10 - 20:00
	15 Di	11.04.2023	19:10 - 20:00
	16 Di	18.04.2023	19:10 - 20:00
	17 Di	25.04.2023	19:10 - 20:00
	18 Di	02.05.2023	19:10 - 20:00
	19 Di	09.05.2023	19:10 - 20:00
	20 Di	16.05.2023	19:10 - 20:00