



## Qigong – Kurs

### Innen Nährendes Qigong (Nei Yang Gong)

**Wann: Mittwochabend von 18:30 bis 19:30 Uhr**

**Wo: RAUM für Begegnung im Hasenacker 18, 9494 Schaan**

**Wann : 30. Jan, 06./13./27.Feb, 13./20./27.März, 10. Apr,  
08./15./22./29. Mai** (20.Feb, 6.März, 3.,17.,24.April,1. Mai entfallen)

Qigong ist ein ganzheitliches Übungssystem, das das Qi (Lebensenergie) im Körper in Fluss bringt. Qigong hat seine Wurzeln in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die Übungen verbinden Körperhaltungen mit langsamen, fließenden Bewegungen, die leicht auszuführen sind. Sie

- ... trainieren auf sanfte Weise Muskeln und Gelenke
- ... stärken den Kreislauf
- ... fördern die Koordination und den Gleichgewichtssinn
- ... stabilisieren das vegetative Nervensystem
- ... harmonisieren die Körperfunktionen
- ... und entspannen Körper und Geist.

Qigong ist Bewegung, Kräftigung und Entspannung in Einem.

**„Qigong tut mir einfach gut!“**, sagen Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer.

*Sowohl Einsteiger als auch Erfahrene sind herzlich willkommen!*

*Für Interessierte besteht die Möglichkeit, unverbindlich einen Kursabend zu besuchen, um Qigong kennenzulernen (Kosten: CHF 20.00).*

**Kursleitung:** Margot Sele, 9490 Vaduz, dipl. Pädagogin, Qigong-Kursleiterin, Entspannungstrainerin, Ernährungsberaterin TCM

**Kurskosten:** CHF 240.00 (12 Kursabende)

**Anmeldung bei Margot Sele, Tel. 00423 / 232 77 70,**

**E-Mail: [margot.sele@energy-plus.li](mailto:margot.sele@energy-plus.li)**



Margot Sele, Pradafant 1, 9490 Vaduz, Tel 00423/232 77 70, [www.energy-plus.li](http://www.energy-plus.li)