



Qigong – Kurs

Innen Nährendes Qigong (Nei Yang Gong)

Wann: Mittwoch, von 17:15 bis 18:15 Uhr

Wo: RAUM für Begegnung im Hasenacker 18, 9494 Schaan

**Wann : 13./20./27.März, 10. Apr, 08./15./22./29. Mai, 5./12. Juni
2019** (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 200.00 (10 Kursstunden)

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

E-Mail: margot.sele@energy-plus.li



Margot Sele, Pradafant 1, 9490 Vaduz, Tel 00423/232 77 70, www.energy-plus.li