



## Qigong – Kurs 2

### Innen Nährendes und Gesundheitsschützendes Qigong

**Wann: Mittwoch, von 18:30 bis 19:30 Uhr**

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

**Wann : 02./09./16./23./30. Sept, 21./28. Okt, 04./11./18./25. Nov,  
02.Dez 2020** (07. und 14.Okt 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

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

Qigong ist Bewegung, Kräftigung und Entspannung in Einem.

Die Übungen werden im Stehen ausgeführt. Bitte rutschfeste Socken oder flexible Gymnastikschuhe mitbringen.

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

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

**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)