



Sommer-Qigong

Den Sommertag mit Qi Gong im Freien beginnen !

Wann: Mittwoch, von 7:00 bis 8:00 Uhr

Wo: Schulzentrum Mühleholz, Marianumstr. 43, 9490 Vaduz

Wann : 08./15./22./29. Juli, 05./12./19. August 2020

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

Kurskosten: CHF 120.00 (7 Stunden)

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

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

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

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.

