

## Qi Gong – Kurs 1



**Mittwochabend von 17:15 Uhr – 18:15 Uhr**

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

**Wann: Teil 1: 27. Jan, 03./10./24. Feb, 03./10./17./24./31. März 2021**  
**Teil 2: 21./28. April / 05./12./19./26. Mai, 02./09./16. Juni 2021**  
17. Feb entfällt

Qi Gong ist ein ganzheitliches Übungssystem, das das Qi (Lebensenergie) im Körper in Fluss bringt. Qi Gong hat seine Wurzeln in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Qi Gong ist Bewegung, Kräftigung und Entspannung in Einem. Die Übungen

- ... 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.

**Kursinhalte:** Gesundheitsschützendes Qi Gong, Innen Nährendes Qi Gong

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

**Kurskosten:** Teil 1 und Teil 2 sind separat buchbar und kosten je CHF 180.00 (je 9 Kursabende)

**Kleidung:** bequem, rutschfeste Socken oder weiche Gymnastikschuhe

**Anmeldung bei Margot Sele, [margot.sele@energy-plus.li](mailto:margot.sele@energy-plus.li), 00423/232 77 70**

