



## Qi Gong – Kurs 1



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

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

**Wann: 25. Aug, 01./15./22./29. Sept, 20./27. Okt, 03./10./17./24. Nov, 1. Dez 2021**  
8. Sept, 6. und 13. Okt entfallen

Qi Gong ist ein ganzheitliches Übungssystem, das die Lebensenergie (Qi) 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

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

**Kurskosten:** CHF 240.00 (12 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**



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