

## Qi Gong – Kurs 1



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

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

**Wann: 19./26. Jan, 09./16./23. Feb, 09./16./23./30. März, 06. April,  
04./11./18./25. Mai, 01./08. Juni 2022**  
2. Feb, 2. März, 13./20. und 27. April entfallen

Qi Gong ist Bewegung, Kräftigung und Entspannung in Einem. Das ganzheitliche Übungssystem hat seine Wurzeln in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die Übungen

- ... trainieren auf sanfte Weise Muskeln, Gelenke und Sehnen,
- ... lösen Stagnationen und bringen die Energie (Qi) ins Fließen,
- ... fördern Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewichtssinn,
- ... stärken den Kreislauf,
- ... stabilisieren das vegetative Nervensystem,
- ... harmonisieren die Körperfunktionen
- ... und entspannen Körper und Geist.

**Kursinhalte:** Innen Nährendes Qi Gong nach Liu Yafei, Übungen für Stabilität (Stehen wie ein Baum) Beweglichkeit in den Gelenken, Dehnen der Faszien

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

**Kurskosten:** CHF 320.00 (16 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**

