



# Qi Gong – Kurs 1



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

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

**Wann: 31. Aug, 07./14./21./28. Sept, 19./26.Okt, 02./9./16./23./30. Nov,  
07. Dez 2022**  
05. und 12. Okt 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 Fliesen,
- ... 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, 15 Ausdrucksformen des Taiji- Qigong nach Prof. Jiao Guorui, 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 260.00 (13 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)