

Qi Gong Kurs für Einsteiger und leicht Fortgeschrittene



Montag 18:00 – 19:00 Uhr

Wo: Primarschule Ebenholz (Musikzimmer), 9490 Vaduz

**Wann: 29. Jan, 05./19./26. Feb, 04./11./18./25. März, 22./29. Apr,
06./13./27. Mai, 3. Juni 2024** 5. Feb, 1./8./15. Apr, 20. Mai 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: Im Zentrum steht das Erlernen des **Gesundheitsschützenden Qi Gong** sowie Übungen für Stabilität (Stehen wie ein Baum) und die Grundelemente des Qi Gong.

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

Kurskosten: CHF 280.00 (14 Kursstunden)

Kleidung: bequem, rutschfeste Socken oder weiche Gymnastikschuhe

Anmeldung bei Margot Sele, margot.sele@energy-plus.li, 00423/232 77 70



