

## Qi Gong Kurs für Einsteiger und leicht Fortgeschrittene



**Mittwoch 18:45 – 19:45 Uhr**

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

**Wann: 24./31. Jan, 14./21./28. Feb, 06./13./20./27. März, 24. Apr,  
08./15./22./29. Mai, 5. Juni 2024** 6. Feb, 3./10./17. Apr 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 300.00 (15 Kursstunden)

**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**

