

Qi Gong Kurs für Fortgeschrittene und leicht Fortgeschrittene



Mittwoch 17:30– 18:30 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 **Innen Nährende Qi Gong nach Liu Yafei**, ergänzend fließen Elemente des Gesundheitsschützenden Qi Gong und der 15 Ausdrucksformen des Taiji- Qigong ein.

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, 00423/232 77 70

