



## Qigong am Morgen

### Den Tag mit Qi Gong beginnen !

**Wann:** Dienstag von 8:00 bis 8:50 Uhr

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

**Wann :** 23./30. April, 7./14./28. Mai, 04./11./18./25. Juni 2024

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

**Kurskosten:** CHF 180.00

**Bei gutem Wetter üben wir im Freien.**

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

**Anmeldung bei Margot Sele, Tel. 00423 / 232 77 70,**

**E-Mail: [margot.sele@energy-plus.li](mailto:margot.sele@energy-plus.li)**

Qigong ist ein ganzheitliches Übungssystem, das das Qi (Lebensenergie) im Körper in Fluss bringt. Qigong hat seine Wurzeln in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die Übungen verbinden Körperhaltungen mit langsamen, fließenden Bewegungen, die leicht auszuführen sind. Sie ...

- ... trainieren auf sanfte Weise Muskeln und Gelenke
- ... dehnen und trainieren die Faszien
- ... dehnen und trainieren die Faszien
- ... stärken das Immunsystem
- ... fördern die Koordination und den Gleichgewichtssinn
- ... stabilisieren das vegetative Nervensystem
- ... harmonisieren die Körperfunktionen
- ... und entspannen Körper und Geist.

