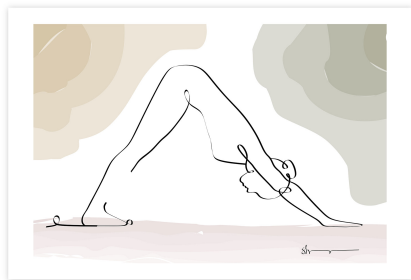


Sonnengruss und Qi Gong am Morgen



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

Die Wurzeln des Qi Gong liegen in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), jene des Sonnengrusses (Yoga) in der indischen Heilkunst Ayurveda. In diesem Kurs verbinden wir die beiden Disziplinen.

Mit klopfenden und kreisenden Bewegungen wecken wir unsere Lebensgeister. Darauf folgen einige einfache, **fließende Übungen aus dem Qi Gong**. Anschliessend praktizieren wir Varianten des Sonnengrusses. Jeder übt nach seinen Möglichkeiten. Der **Sonnengruss** ist eine kompakte, klassische Abfolge von Yoga-Übungen, die den gesamten Körper aktivieren. Er eignet sich ideal für den Einstieg in den Tag. Muskeln und Sehnen werden gedehnt, gelockert und gleichzeitig gekräftigt.

