

Qi Gong Kurse 2/2024



Mittwoch 17:30– 18:30 Uhr

Kurs für Fortgeschrittene und leicht Fortgeschrittene

Mittwoch 18:45 – 19:45 Uhr

Kurs für Einsteiger und leicht Fortgeschrittene

Termine: 28. Aug, 4./11./18./25. Sept, 23./30. Okt, 6./13./20./27. Nov, 4./11. Dez. 2024 (2./9. und 16. Okt entfallen)

Kurskosten: CHF 286.00 (13 Kursstunden)

Ort: RAUM für Begegnung Hasenacker 18, 9494 Schaan

Montag 18:00 – 19:00 Uhr

Kurs für Einsteiger und leicht Fortgeschrittene

Termine: 2./9./16./23. Sept, 21./28. Okt, 4./11./18./25. Nov, 2./9. Dez. 2024 (30. Sept, 7. und 14. Okt entfallen)

Kurskosten: CHF 264.00 (12 Kursstunden)

Ort: Primarschule Ebenholz, Vaduz (Eingang Aula – Musikraum)

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

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.

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



Margot Sele, Pradafant 1, 9490 Vaduz, Tel 00423/232 77 70, www.energy-plus.li