



## Qi Gong Kurse 1/2025



**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:** 29. Jan, 5./12./19./26. Feb, 12./26. März, 2./9./16. April, 14./21./28. Mai, 4. Juni 2025  
(5. März, 23./30. April und 7. Mai entfallen)

**Kurskosten: CHF 308.00** (14 Kursstunden)

**Schaan, RAUM für Begegnung Hasenacker 18**

\*\*\*\*\*

**Vaduz, Primarschule Ebenholz, (Eingang Aula – Musikraum)**

**Montag 18:00 – 19:00 Uhr**

*Kurs für Einsteiger und leicht Fortgeschrittene*

**Termine:** 3./10./17./24. Feb, 10./17./24./31. März, 7./14. April, 12./19./26. Mai und 2. Juni 2025  
(3. März, 21./28. April und 5. Mai entfallen)

**Kurskosten: CHF 308.00** (14 Kursstunden)

**NEU: Kurs zum Kennenlernen**

**Montag 19:10 – 20:00 Uhr**

*(Chang Shou Qi Gong – Das Qi Gong des langen und gesunden Lebens)*

**Termine:** 3./10./17./24. Feb, 10./17./24./31. März, 7./14. April 2025

**Kurskosten: CHF 220.00** (10 Kursstunden)

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

**Anmeldung:** [margot.sele@energy-plus.li](mailto:margot.sele@energy-plus.li), 00423/232 77 70



Margot Sele, Pradafant 1, 9490 Vaduz, Tel 00423/232 77 70, [www.energy-plus.li](http://www.energy-plus.li)



## Was ist Qi Gong?

**Qi Gong ist Bewegung, Kräftigung und Entspannung in Einem.**

### 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.

Die eigentlichen Wurzeln von Qigong sind über 5000 Jahre alt. Ursprünglich waren die Übungen ein Kampftraining, später kamen **Elemente zur Gesundheitspflege** dazu. Qigong wurde in daoistischen und buddhistischen Klöstern praktiziert und weiterentwickelt.

Qi Gong ist ein Teilbereich der **Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)**. Alle Massnahmen der TCM haben zum Ziel, die gegensätzlichen Kräfte des Körpers (Yin und Yang) möglichst wieder in ein dynamisches Fließgleichgewicht zu bringen. Sind Yin und Yang im Gleichgewicht, sind wir gesund. Länger andauernde Energieblockaden können Krankheiten auslösen.

Durch die **langsamen, geschmeidigen Bewegungen** des Qi Gong werden die Wirbelsäule und alle Gelenke sanft und kontinuierlich bewegt, Muskeln und Faszien werden gedehnt. Der Körper wird durchlässig, der Kopf wird klar.

Es gibt viele unterschiedliche Übungsformen. **In den Energy-Plus-Kursen** stehen je nach Schwerpunkt das Gesundheitsschützende Qi Gong (Daoyin Yangsheng Gong), das Innen Nährende Qi Gong (Nei Yang Gong), die 15 Ausdrucksformen des Taiji Qigong (nach Jiao Guorui) und neu auch das Qi Gong des langen und gesunden Lebens (Chang Shou Qi Gong) in Zentrum.

Für die Kurse sind keine Vorkenntnisse nötig. Die Übungen sind leicht zu erlernen und können Schritt für Schritt vertieft und präzisiert werden. So üben Anfänger und Erfahrene gemeinsam, jeder nach seinen Möglichkeiten.

### Wie unterscheidet sich Qigong von Tai Chi?

Der Übergang von Tai Chi zu Qigong ist fließend, Tai Chi enthält aber mehr Elemente der Kampfkunst und der Fokus ist eher nach außen gerichtet, während Qigong nach innen zielt.

