

## Chang Shou Gong

### Übungen für ein langes, gesundes Leben



Für mehr Vitalität und Geschmeidigkeit

**Montag, 19:10 – 20:00 Uhr**

**Wo: Vaduz, Primarschule Ebenholz (Musikzimmer)**

**Wann: 3./10./17./24. Feb, 10./17./24./31. März, 7./14. Apr 2025**  
(3. März entfällt)

Das Ghang Schou Gong ist eine daoistische Methode, mit dem Ziel, die Gesundheit zu verbessern und zu erhalten. Es ist eine Kombination aus einfachen Gelenks- Muskel- und Faszienübungen, die darauf ausgerichtet sind, den Körper von Blockaden zu befreien und die inneren Organe zu harmonisieren.

Die Übungen werden in körperlicher und geistiger Entspannung durchgeführt und mit der bewussten Führung der inneren Energie (Qi) kombiniert. Das fördert die Vitalität und das psychische Gleichgewicht. Abgerundet werden die bewegten Formen mit Übungen in der Stille.

Das Chang Shou Gong ist leicht zu erlernen und eignet sich sehr gut als alltägliches kleines Übungsprogramm.

**Zielgruppe:** Der Kurs eignet sich für alle Altersgruppen.

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

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

**Kleidung:** bequem, rutschfeste Socken oder weiche Gymnastikschuhe

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

