



QI GONG-KURSE 2024

15. Oktober bis 17. Dezember

mit

Hans Marti

Kurs 1: Dienstag, 18:00 Uhr bis 19:15 Uhr

Kurs 2: Dienstag, 19:30 Uhr bis 20:45 Uhr

Beginn: 15. Oktober 2024

Kursort:

Gotthelf Zentrum Lützelflüh, Rainbergliweg 2, Saal 2.Stock

Kleidung: Leichte Kleidung, Socken

Kurskosten: CHF 220.00

Auskünfte / Anmeldung:

Hans Marti
info@martis-kraeuter.ch
079 786 33 06

QI GONG

Qi Gong ist als Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin zu verstehen. Es geht um das Erlernen von Übungen, welche helfen, den Energiefluss im Körper zu harmonisieren:

Sitzen (Üben von Stille, Präsenz, Achtsamkeit),

Dehnen (sanftes Aufwärmen und Durchlässigmachen von Gelenken, Sehnen und Muskeln)

Bewegen (Einheit von Haltung, Bewegung, Atmung)

Qi Gong-Übungen dienen der Förderung der körperlichen und geistigen Präsenz. Beschwerden wie Müdigkeit, Nervosität, Schlafstörungen, Probleme mit Rücken/Hüften und viele andere werden positiv beeinflusst. Im Kurs erlernte Übungen können, regelmässig zu Hause praktiziert, zum täglichen Wohlbefinden beitragen