

# Qigong



## Jian Kang Qigong

18 Stellungen

**Montag:** St.Moritz – Gymnastikraum Ludains 19:00 – 20:30

September 16. / 23. / 30.

Oktober 7. / 21. / 28.

November 4. / 11.

Kosten 8er Block: CHF 280.00

Teilnehmerzahl: Höchstens 12

Anmeldung bis: 15.September 2024

Kursleitung:

Daniela Denoth, SGQT anerkannte Lehrerin Qigong.

daniela.denoth@bluewin.ch / 079 455 45 71

[www.viverqigong.ch](http://www.viverqigong.ch)



## Eine Form der Lebenspflege!

### Medizinisches Qigong

Die Übungen kultivieren Körper und Geist und harmonisieren den Organismus. Sie setzen sich aus natürlichen Bewegungsabläufen zusammen. Wer Qigong übt, sammelt neue Erfahrungen die heilsam wirken.

Bei den Figuren handelt es sich um 18 einfache Abläufe die ineinander übergehen und sich an die Elemente Erde, Himmel und Mensch anlehnen.

Diese 18 Qigong Bewegungen fördern gezielt die körperliche und geistige Gesundheit. Zusätzlich werden die Konzentration sowie auch die Achtsamkeit verbessert. Der Energiefluss im Körper wird angeregt und reguliert. Die körperliche Flexibilität wird erhöht, die Muskulatur gekräftigt und das Gleichgewicht gefördert. Qigong nützt 3 Methoden um das Qi in Bewegung zu halten. Diese sind: die Vorstellung, die Atmung und die Haltung. Der Übende wird in die Harmonie seiner Lebenskräfte geführt.