

Qigong



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.

Der Übende wird zur Harmonie seiner Lebenskräfte geführt.

Jian Kang Qigong 18 Stellungen Übungen aus stillem- und bewegtem Qigong

Mittwoch: Zernez – aula chasa da scoula
17:40 – 19:10 Männergruppe und 19:15 – 20:45 1. Gruppe

Februar 5. / 12. / 19. / 26.
März 5. / 12. / 19. / 26.
April 2. / 9.

Donnerstag: Lavin – chasa da scoula 19:15 – 20:45

Februar 6. / 13. / 20. / 27.
März Mi. 5. Zernez / 13. / 20. / 27.
April 3. / 10.

Beide Abende stehen immer für alle offen

Kosten 10er Block: CHF 200.00
Anmeldung bis: 02. Februar 2025

Kursleitung:

Daniela Denoth, SGQT anerkannte Lehrerin Qigong.
daniela.denoth@bluewin.ch / 079 455 45 71
www.viverqigong.ch



Bei den Figuren handelt es sich um 18 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.