

QI GONG-KURS

9. Oktober bis 11. Dezember 2018

mit

Annemarie Baumgartner

Kurs: Jeweils dienstags 20:00 bis 21:15

Beginn: 9. Oktober 2018

Kursort: Gotthelf Zentrum Lützelflüh,
Rainbergliweg 2, Saal 2. Stock

Kleidung: Leichte Kleidung, Socken

Kurskosten: Fr. 200.- (10 Lektionen)

Anmeldung: telefonisch oder mittels Talon an:

Dr. med. Annemarie Baumgartner
Gotthelfstrasse 1
3432 Lützelflüh
Tel. Praxis 034 461 25 90

Die Kurse dauern 1¼ Stunde. Jeder Kursabend kann unverbindlich zum „Schnuppern“ besucht werden. Details und allfällige Fragen werden während des Kurses besprochen. Sie können aber gern Informationen auch telefonisch einholen.

Kursanmeldung

(per Post oder mail: annemariebaumgartner@hin.ch)

Name

Adresse

Telefon

QI GONG

Qi Gong ist eine Heilmethode aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Wir erlernen Bewegungsübungen, 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).

Es werden Übungssequenzen unterschiedlicher Herkunft gelehrt.

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.

Im Qi Gong gibt es keine „Anfänger“. Die Grundübungen sind einfach. In den Kursen arbeiten auch alle „Fortgeschrittenen“ daran, in diesen einfachen Übungen immer wieder Neues zu entdecken.



QI GONG

2018