



## QI GONG WINTER 2021/22

**16. November 2021 bis 8. März 2022**

mit

**Annemarie Baumgartner**

**Kurs 1:** 18:00 Uhr bis 19:15 Uhr

**Kurs 2:** 19:30 Uhr bis 20:45 Uhr

**Kursdaten:** Jeweils Dienstag: 16. & 23 November / 7. & 14. Dezember 2021  
18. & 25. Januar / 1., 8., 15. & 22. Februar / 1. & 8. März 2022

**Kursort:** Gotthelf Zentrum Lützelflüh, Rainbergliweg 2, Saal im 2. Stock  
**Kurskosten:** CHF 240.- (12 Lektionen)

Die Kurse dauern 1¼ Stunde. Jeder Kursabend kann unverbindlich zum „Schnuppern“ besucht werden.

**Auskünfte / Anfragen:** Per E-Mail an [annemariebaumgartner@hin.ch](mailto:annemariebaumgartner@hin.ch)

**Anmeldung:** Per E-Mail oder an einem der ersten Kursabende.

### CORONASCHUTZ:

- Bei Krankheitssymptomen zu Hause bleiben
- Hygiene (Händewaschen und -desinfektion / Abstandsregel einhalten)
- Eintrag in die Präsenzliste
- Keine Maskenpflicht

## 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).

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.