



QI GONG-KURSE 2021

12. Januar bis und mit 16. März 2021

mit

Annemarie Baumgartner

Kurs 1: Jeweils dienstags 18:30 Uhr bis 19:45 Uhr

Kurs 2: Jeweils dienstags 20:00 Uhr bis 21:15 Uhr

Beginn: 12. Januar 2021

Kursort: Gotthelf Zentrum, Rainbergliweg 2, 3432 Lützelflüh, Saal 2. Stock

Kleidung: Leichte Kleidung, Socken

Kurskosten: CHF 200.00 (10 Lektionen)

Auskünfte / Anfragen:

Per E-Mail an annemariebaumgartner@hin.ch

Per SMS auf 079 379 67 80

Anmeldung: Per E-Mail oder SMS bis 28. Dezember 2020.
Die Kurse werden ab 10 (max. 12) Teilnehmenden durchgeführt. Über die Durchführung informiere ich am 4. Januar 2021 per E-Mail oder SMS.

CORONASCHUTZ:

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

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.