

Qigong



Eine Form der Lebenspflege!

Medizinisches Qigong in St.Moritz

Die Übungen kultivieren Körper und Geist und harmonisieren den Organismus. Die Übungen setzen sich aus natürlichen Bewegungsabläufen zusammen, die individuell angepasst werden können.

Hauptthema:

Stilles und bewegtes Qigong

Es gibt keinen Weg zum Glück. Glücklich sein ist der Weg.

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

Mai 27.

Juni 3. / 10. / 17.

St.Moritz, Hahnensee

Wanderung, Qigong unter freiem Himmel und Brunch

Juni 22. oder 29.

Genaueres Programm wird bekannt gegeben.

Kosten Einzelne Lektion: CHF 35.00

Die 4 Daten können bis Anmeldedatum einzeln gebucht werden. Diese gelten dann als verbindlich und müssen auch bezahlt werden. Anmeldung bis Sonntag 26. Mai 2024.

Kursleitung: Daniela Denoth, SGQT anerkannte

Lehrerin Qigong / daniela.denoth@bluewin.ch /
079 455 45 71 / www.viverqigong.ch



Diese schönen Bewegungsformen machen Freude und ermutigen den Übenden sich auf den Weg der Gesundheit zu begeben. Durch die Harmonie von Bewegung, Atmung und der Vorstellung wird der Energiefluss im Körper angeregt und reguliert. Gesundheit entsteht. Die Übungen im Qigong sind dynamisch, aber auch ruhig und fließend, was die Entspannung fördert und zu mehr Gelassenheit führt.