

# 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.

**Die Gesundheit des Rückens wird in der TCM im Zusammenhang mit den Organen angeschaut.**

## Rücken Qigong Stilles- und bewegtes Qigong

**Mittwoch:** Zernez – aula chasa da scoula 19:00 – 20:30

August	23. / 30.
September	6. / 13. / 20. / 27.
Oktober	4. / 25.
November	1. / 22. / 29.
Dezember	6.

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

August	24. / 31.
September	7. / 14. / 21. / 28.
Oktober	5. / 26.
November	2. / 23. / 30.
Dezember	7.

**Beide Abende stehen immer für alle offen**

Kosten 12er Block: CHF 220.00 (1 Bonuslektion)

Anmeldung bis: Mittwoch 23. August 2023

Kursleitung:

Daniela Denoth, SGQT anerkannte Lehrerin Qigong.

daniela.denoth@bluewin.ch / 079 455 45 71

[www.viverqigong.ch](http://www.viverqigong.ch)

Die Bewegungen haben eine hervorragende Wirkung auf die Gesundheit und die Stärkung des Rückens. Die Beweglichkeit und Flexibilität des Rückens wird erhöht und bewirkt somit, dass mögliche Verspannungen und Schmerzen gelöst werden. Die Körperhaltung verbessert sich. Die Figuren beziehen Visualisierungsarbeit, Kräftigungs- und Ausgleichsbewegungen mit ein. Der Energiefluss im Körper wird angeregt und reguliert.

