

Qigong



Eine Form der Lebenspflege!

Die Übungen kultivieren Körper und Geist und harmonisieren den Organismus.
Sie bestehen aus natürlichen, harmonischen Bewegungsabläufen.

Dreifach-Erwärmer Qigong

Montag: **Samedan** – Sela Puoz 19:15 – 20:45 Uhr

August	31.
September	7. / 14. / 21.
Oktober	5. / 19. / 26.
November	2. / 16. / 23. / 30.

Kosten: 11er Block (1 Bonuslektion)

CHF 300.00

Der Kurs wird blockweise gebucht. Ein späterer Einstieg ist nach Absprache und gegen einen kleinen Zuschlag möglich.

Der Kurs eignet sich sowohl für Einsteigerinnen und Einsteiger als auch für Fortgeschrittene. Eine Probelektion ist immer möglich.

Du benötigst lockere Kleidung, leichte Schuhe oder warme Socken und eine Yogamatte.

Kursleitung: Daniela Denoth, SGQT-anerkannte Qigong-Lehrerin.

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



Der Dreifacherwärmer nimmt in der TCM eine besondere Stellung ein. Im übertragenen Sinne entspricht er den drei Körperbereichen Brust, Bauch und Becken und reguliert deren Zusammenspiel. Er ist mit allen anderen Funktionskreisen verbunden, wirkt auf den Geist und die inneren Organe, unterstützt das Lymphsystem, reguliert den Stoffwechsel sowie die Körpertemperatur und sorgt für einen harmonischen Ablauf aller Prozesse im Körper.

Wenn der Qi-Strom frei und ungehindert fließt, fördert dies unser Wohlbefinden auf allen Ebenen. Die harmonischen Übungsabläufe wirken entspannend und bringen die Übenden in Kontakt mit sich selbst. Das Zusammenspiel von Körper und Geist verbessert sich zunehmend, und die Übenden werden in die Harmonie ihrer Lebenskräfte geführt. So kann Gesundheit entstehen.