

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.



Jian Kang Qigong - 18 Stellungen Sequenzen der 5 Tiere Stilles und bewegtes Qigong

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

September 8. / 15. / 22. / 29.
Oktober 20. / 27.
November 3. / 10. / 17. / 24.

Kosten 10er Block (1 Bonuslektion): CHF 270.00
Anmeldung bis: 7. September 2025

Sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene.

Du benötigst: Lockere Bekleidung, leichte Schuhe oder warme Socken und eine Yogamatte.

Kursleitung: Daniela Denoth, SGQT anerkannte Lehrerin Qigong.

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



Bei den Figuren handelt es sich um 18 einfache Abläufe die ineinander übergehen und sich an die Elemente Erde, Himmel und Mensch anlehnen.

Diese 18 Qigong Bewegungen fördern gezielt die körperliche und geistige Gesundheit.

Zusätzlich werden die Konzentration sowie auch die Achtsamkeit verbessert. Der Energiefluss im Körper wird angeregt und reguliert. Die körperliche Flexibilität wird erhöht, die Muskulatur gekräftigt und das Gleichgewicht gefördert.

Qigong nützt 3 Methoden um das Qi in Bewegung zu halten. Diese sind: die Vorstellung, die Atmung und die Haltung.

Der Übende wird in die Harmonie seiner Lebenskräfte geführt.