

# 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 Stilles und bewegtes Qigong

#### Mittwoch:

Januar	Zernez – aula chasa da scoula 18:30 – 20:00 21. / 28.
Februar	4. / 11. / 18. / 25.
März	11. / 18. / 25.
April	22.

#### Donnerstag:

Januar	Lavin – chasa da scoula 19:15 – 20:45 22. / 29.
Februar	5. / 12. / 19.
März	12. / 19. / 26.
April	23. / 30.

Kosten 10er Block CHF 200.00

Anmeldung bis: 21. Januar 2026

Sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene. Probelektion immer möglich.

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](http://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.