

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: **Zernez – aula chasa da scoula 18:30 – 20:00**

Januar 21. / 28.
Februar 4. / 11. / 18. / 25.
März 11. / 18. / 25.
April 22.

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

Januar 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

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.