

# 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

#### Montag:

**Samedan – Sela Puoz 19:15 – 20:45**

Januar	19. / 26.
Februar	2. / 9. / 16. / 23.
März	9. / 16. / 23.
April	20. / 27.

Kosten 11er Block (1 Bonuslektion): CHF 300.00

Anmeldung bis: 19. Januar 2026

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](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. 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.