

# Qigong



## Eine Form der Lebenspflege!

### Medizinisches Qigong

Die Übungen kultivieren Körper und Geist und harmonisieren den Organismus. Die Übungen setzen sich aus natürlichen Bewegungsabläufen zusammen, die individuell angepasst werden können.

## Stilles und bewegtes Qigong

Es gibt keinen Weg zum Glück. Glücklich sein ist der Weg.

**Mittwoch:** Zernez – aula chasa da scoula 19:00 – 20:30

April 26.  
Mai 3. / 31.  
Juni 7. / 14.

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

April 27.  
Mai 4. /  
Juni 1. / 8. / 15.

**St.Moritz, Hahnensee**

**Qigong unter freiem Himmel und Brunch**

**Juni 25. oder**

**Juli 2.**

**Genaueres Programm wird bekannt gegeben.**

Kosten Einzelne Lektion: CHF 20.00

Die 5 Daten können bis Anmeldedatum einzeln gebucht werden. Diese gelten dann als verbindlich und müssen auch bezahlt werden. Anmeldung bis Sonntag 23. April 2023.

Kursleitung:

Daniela Denoth, SGQT anerkannte Lehrerin Qigong.

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



Durch die Harmonie von Bewegung, Atmung und der Vorstellung wird der Energiefluss im Körper angeregt und reguliert.

Fliesst die Energie, fühlen wir uns körperlich und mental fit.

Die Übungen im Qigong sind dynamisch, aber auch ruhig und fließend, was die Entspannung fördert und zu mehr Gelassenheit führt.