



# Qi Gong Einsteigerkurs 2

<b>Description</b>	Qi Gong ist das fünfte Teilgebiet der traditionellen Chinesischen Medizin. Qi Gong ist eine Mischform von chinesischen Atemübungen sowie Konzentrations- und Meditationsübungen. Lernen Sie in diesem Basiskurs die Grundübungen des Qi Gong kennen und anwenden. Zur Praxis gehören auch erste Bewegungsübungen, bei denen Sie lernen, sich in Ihren Körper hineinzufühlen, die Lebensenergie zu spüren und zu lenken.		
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Übungsabfolgen im Stehen, Sitzen und Liegen</li><li>• Theoretische Einführung in die Meridianlehre (Kanäle in denen die Lebensenergie fliesst)</li></ul>		
<b>Prérequis</b>	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.		
<b>Groupe cible</b>	Erwachsene		
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie stärken Ihre Vorstellungskraft und Konzentrationsfähigkeit.</li><li>• Sie verbessern Ihre Geschmeidigkeit und Ausgeglichenheit.</li><li>• Sie fördern Ihre Psyche indem Sie Ihre Ausgeglichenheit sowie Ihren Willen stärken.</li><li>• Sie verstehen, was Qi Gong in Ihrem Körper und Ihrer Psyche bewirkt.</li><li>• Sie sind in der Lage, Qi Gong zu Hause selbstständig auszuführen.</li></ul>		
<b>Etapas suivantes</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Entspannungskurse</a></li><li>• <a href="#">Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.</a></li></ul>		
<b>Date</b>	14.08.2020 - 06.11.2020 / E_1403067		
<b>Horaire</b>	19:00 - 19:50 h		
<b>Jours</b>	Ve		
<b>Durée</b>	10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes		
<b>Ecolage</b>	CHF 195.00		
<b>Lieu du cours</b>	Frohburgstrasse 20, 4600 Olten		
<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	1 Ve	14.08.2020	19:00 - 19:50

**Klubschule Migros Olten**

Tel. +41 58 568 94 94

Frohburgstrasse 20  
4600 Olten

klubschule.oltten@migrosaare.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Qi Gong Einsteigerkurs 2

<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	2 Ve	21.08.2020	19:00 - 19:50
	3 Ve	28.08.2020	19:00 - 19:50
	4 Ve	04.09.2020	19:00 - 19:50
	5 Ve	11.09.2020	19:00 - 19:50
	6 Ve	18.09.2020	19:00 - 19:50
	7 Ve	25.09.2020	19:00 - 19:50
	8 Ve	02.10.2020	19:00 - 19:50
	9 Ve	30.10.2020	19:00 - 19:50
	10 Ve	06.11.2020	19:00 - 19:50

**Klubschule Migros Olten**

Frohburgstrasse 20  
4600 Olten

Tel. +41 58 568 94 94

[klubschule.oltten@migrosaare.ch](mailto:klubschule.oltten@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

école-club

MIGROS