



Qi Gong



Cours garanti

Description

Qi Gong ist das fünfte Teilgebiet der traditionellen Chinesischen Medizin. Qi Gong wird auch «Energie-Gymnastik» genannt, denn Sie verbessern damit die Funktion Ihrer Organe und stärken Ihren Organismus. Qi Gong ist eine Mischform von chinesischen Atemübungen, Konzentrations- und Meditationsübungen. In diesem Kurs erlernen Sie einfache Übungen und erreichen damit für Körper und Geist auf einfache Weise ein hohes Mass an Erholung. Die Übungen können Sie ohne Aufwand und Hilfsmittel zu Hause als «Kurzurlaub» wiederholen. Dieser Kurs eignet sich sowohl für Anfänger/innen als auch für Fortgeschrittene.

Contenu

- Übungsabfolgen im Stehen, Sitzen und Liegen
- Theoretische Einführung in die Meridianlehre (Kanäle in denen die Lebensenergie fliesst)

Prérequis

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Groupe cible

Erwachsene

Objectifs

- Sie stärken Ihre Vorstellungskraft und Konzentrationsfähigkeit.
- Sie verbessern Ihre Geschmeidigkeit und Ausgeglichenheit.
- Sie fördern Ihre Psyche indem Sie Ihre Ausgeglichenheit sowie Ihren Willen stärken.
- Sie verstehen, was Qi Gong in Ihrem Körper und Ihrer Psyche bewirkt.
- Sie sind in der Lage, Qi Gong zu Hause selbstständig auszuführen.

Informations supplémentaires

- Profitieren Sie in diesem Kurs vom attraktiven Kurs-Sharing-Angebot. Weitere Kurse zum Sharen finden sie hier: [Link: _Kurs-Sharing-Angebot](#)

Date

10.08.2020 - 19.10.2020 / E_1408104

Horaire

18:30 - 19:20 h

Jours

Lu

Durée

11 Jours de cours. Total 11.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 198.00

Lieu du cours

Leimgrubenweg 4-6, 4. Stock, 4053 Basel

Dates

| Jour | Date | Heures |
|------|------|--------|
|------|------|--------|

**Klubschule Migros
Basel-Gundelitor**
Jurastrasse 4
4053 Basel

Tel. +41 58 575 87 00
klubschule@migrosbasel.ch
klubschule.ch

école-club

MIGROS



Qi Gong



Cours garanti

Dates

| Jour | Date | Heures |
|-------|------------|---------------|
| 1 Lu | 10.08.2020 | 18:30 - 19:20 |
| 2 Lu | 17.08.2020 | 18:30 - 19:20 |
| 3 Lu | 24.08.2020 | 18:30 - 19:20 |
| 4 Lu | 31.08.2020 | 18:30 - 19:20 |
| 5 Lu | 07.09.2020 | 18:30 - 19:20 |
| 6 Lu | 14.09.2020 | 18:30 - 19:20 |
| 7 Lu | 21.09.2020 | 18:30 - 19:20 |
| 8 Lu | 28.09.2020 | 18:30 - 19:20 |
| 9 Lu | 05.10.2020 | 18:30 - 19:20 |
| 10 Lu | 12.10.2020 | 18:30 - 19:20 |
| 11 Lu | 19.10.2020 | 18:30 - 19:20 |