

Qigong

Donnerstag 18.00 bis 19.15

Gesundheit und Lebensfreude, Vitalität und Ausgeglichenheit.



Qigong ist ein wesentlicher Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Qigong lässt das Qi, die Lebensenergie in den Meridianen frei fließen.

Mit ausgewählten traditionellen Bewegungsabläufen, Atem und Meditationsübungen wird der Qi-Fluss aktiviert, gelenkt und vermehrt. Durch regelmässiges Üben lösen sich Blockaden im Körper und im Geist. Die dadurch freigesetzte Energie wirkt sich heilend auf die Gesundheit und das Wohlbefinden aus.

Qigong, so wie ich es unterrichte, bedeutet auch innezuhalten, in Kontakt mit sich zu treten und die reine Präsenz zu entdecken, der einhergeht mit Empfindungen wie Frieden, Stille, Glückseligkeit, Freude und Ruhe. Wir üben diese Bewusstheit während des Qigong Praktizierens, um sie auch im Alltag beizubehalten. In meiner über 25-jährigen Lehrtätigkeit habe ich dafür sowohl Übungen übernommen als auch eigene entwickelt.

Aus dem Kursinhalt

- Stehende Säule
- Shen Zheng Qigong
- Meditationsübungen, Atemübungen
- Spielerische Übungen um das Qi zu erfahren.

Das Üben soll Spass und Freude bereiten.

Kursort: Kantonsschule 6283 Baldegg

Kursleiter: **Beat Gassmann, Heilpraktiker** www.beatgassmann.ch

Beginn: 7. Februar 2019 (fortlaufend, ausgenommen Schulferien und Abwesenheit des Kursleiters) Einstieg jederzeit möglich nach Absprache.

Dauer: 14 Kursabende zu 75 Minuten

Zeit: Donnerstag 18.00 bis 19.15 Uhr

Kosten: 350.00 (25.00 CHF) pro Abend)

Für weitere Informationen oder Fragen stehe ich gerne zur Verfügung.

Anmeldeformular:

**Qigong Kurs Donnerstag 18.00 bis 19.15 Uhr
Baldegg ab 7.Februar 2019**

14 Lektionen 350.00 (Lektion à 75 Minuten)

Anmeldung Qigong Kurs Baldegg 14 Einheiten

Vorname:

Name:

Adresse:

PLZ/ Ort:

Tel. P:

Tel. G:

Mobile:

E-Mail:

Unterschrift:

Kursbedingungen:

Die schriftliche Anmeldung ist verbindlich. Bei Nichtteilnahme am Kurs bzw. Rücktritt nach erfolgter Anmeldung wird das Kursgeld einbehalten bzw. eingefordert. Versicherung ist Sache der Teilnehmer. Jeder Teilnehmer trägt die volle Verantwortung für sich und seine Handlungen. Er stellt den Seminarleiter und Gastgeber des Veranstaltungsortes von allen Haftansprüchen frei.