



Qi Gong

Schnupper-Kurs

- Kurs: Qigong - *Meditation in Bewegung*
- Ort: Moving Place, Furthof 13, 8107 Buchs
- Kursdaten: Samstag 11.6., 18.6., 25.6.
- Zeit: 9.30h-10.30h
- Kosten: Fr.75.-
- Kursleitung: Gabriela Rogger, Dipl. Bewegungspädagogin
Lisa Stark-Niggli, Dipl. Physiotherapeutin

Anmeldung: **spätestens bis 4.6.22** unter
gabriela.rogger@gmx.ch oder
044 818 03 14 (Lisa Stark-Niggli)
oder Anmeldeleiste
(Die Anmeldung ist verbindlich)



Was ist Qi Gong?

Qi Gong bedeutet so viel wie Arbeit am Qi (der Lebensenergie) und zählt zu den 5 Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin: Akupunktur, Ernährung, Kräuterheilkunde, Tuina und Qi Gong.

Qi Gong wird in China schon seit Jahrhunderten zur Aktivierung der Lebensenergie und somit zur Erhaltung der Gesundheit und Selbstheilung eingesetzt. Es beinhaltet Bewegungs- und Konzentrationsübungen kombiniert mit Atem- und Meditationsübungen. Qi Gong harmonisiert und beruhigt das Nervensystem und fördert die gesamte Leistungsfähigkeit. Qi Gong ist ein Training für Körper, Geist und Seele und kann unterstützend zur Linderung von Beschwerden und zur Vorbeugung von Krankheiten angewandt werden.



Im Zusammenspiel von Bewegung und Atmung reguliert sich der Energiefluss in den Meridianen. Das Immunsystem wird somit zusätzlich gestärkt.

Qi Gong kann in jedem Alter praktiziert werden und kann auch Stress reduzieren.

