

Qi Gong Kurs

Ursula Schumacher

Kursleiterin für Qi Gong

Qi Gong ist eine Meditations- und Selbstheilungsmethode, die zur Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) gehört. Eingebunden in das philosophische und religiöse Denken im Alten China sind eine Vielzahl von Bewegungsübungen entstanden, die auch heute noch zur Unterstützung der Gesundheit dienen. Sie erfrischen den Körper, stärken unsere Mitte, wecken die Achtsamkeit uns selbst und unserer Umgebung gegenüber und helfen uns das Zusammenspiel von Körper, Seele und Geist zu harmonisieren. Qi Gong kann von Menschen jeden Alters praktiziert werden.

3. TRIMESTER 2022

**Donnerstag: 08.45 Uhr – 09.45 Uhr und
10.00 Uhr – 11.00 Uhr im Pfarreiheim Ebikon**

25. August

01. / 08. / 22. / 29. September

Kein Kurs: 15. September

20. / 27. Oktober

Kein Kurs: 06 / 13. Oktober

03. / 10. / 17. November

Kein Kurs: 24. November

01. / 15. Dezember

Kein Kurs: 08. Dezember

Kosten: 12 Termine à Fr. 20.00 für 60 Minuten = Fr. 240.00

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Besuchen Sie unverbindlich eine kostenlose Schnupperstunde.

Auskunft & Anmeldung:

FrauenNetz Ebikon
Brigitte Oehen, 041 280 85 09
brigitte.oehen@frauennetz-ebikon.ch
www.frauennetz-ebikon.ch

Schon viele Jahre befasse ich mich mit Qi Gong. Seit 2000 leite ich u.a. Kurse an der Klubschule Luzern. Zu meinen wichtigsten Lehrpersonen gehörten Susanna Lerch und Chen Jumin. Zudem habe ich in mehreren Kursen, die auf dem Lehrsystem nach Prof. Jiao Guorui basierten, wertvolle Impulse erhalten. Meine Kurse beinhalten: Basisübungen, Übungsreihen/Abläufe aus dem Daoistischen und Konfuzianischen Qi Gong, Fünf-Elemente-Qi Gong, sowie Übungen aus dem Medizinischen Qi Gong.