

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 2021

Donnerstag: 09.00 Uhr – 10.00 Uhr, Pfarreiheim Ebikon

26. August

02. / 09. / 16. September

Kein Kurs: 23. / 30. September

21. / 28. Oktober

Kein Kurs: 07. / 14. Oktober (Schulferien)

04. / 11. / 18. / 25. November

02. / 09. / 16. Dezember

Kosten: 13 Termine à Fr. 15.00 für 60 Minuten = Fr. 195.00

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

Auskunft & Anmeldung:

FrauenNetz Ebikon

Margherita Meier, 079 370 86 17

margherita.meier@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.