



Budo Schule Randokan



**Zweimal
Schnuppern
kostenlos**

Beweglich

Sicher

Gelassen

Qi Gong

Qi Gong ist eine hochentwickelte Methode und Bestandteil der Traditionell Chinesischen Medizin zur Steigerung der Energie und des Denkvermögens. Als Grundbedingung für körperliche, geistige und seelische Gesundheit wird die Ausgewogenheit der polaren Kräfte Yin und Yang wie das harmonische Fließen des Qi, der Lebenskraft, angesehen. Alle Stilrichtungen basieren auf dieser Grundtheorie.

Wir bieten Ihnen ein weites Spektrum von Qi-Gong-Methoden wie Bewegungs-, Stilles-, Vital- und Wudang Qi Gong. Welche Art Sie anspricht ist Geschmackssache. Sie können mehrere Lektionen besuchen oder zwischen den einzelnen Angeboten wechseln.

Qi Gong ist eine Bewegungsform, die mit einfachen, ruhigen Bewegungen grosse Wirkung erzielt: Es regt das Energiesystem des ganzen Körpers an und gleicht das Nervensystem aus. Dadurch lösen sich Verspannungen und Ihre Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Belebung des Herz-Kreislauf-Systems verbessert die Durchblutung und wirkt sich positiv auf Ihre Hirnleistung aus. Diese Art der Regeneration fördert bewegliche Gelenke, Kraft und Ausdauer und verbessert Ihre Trittsicherheit.

Laufzeit	6 Monate
Dauer	60 Minuten
Alter	18 – 99 Jahre
Kursort	Dojo Meyerhof

Stundenplan

Mo	08.30	09.45	19.15
Di			19.15
Mi	08.30		20.00
Do		09.15	19.15 20.30
Fr	06.30		

Einführung in alle Methoden

Jederzeit gemäss Stundenplan

Qi Gong an der Reuss

07. – 12. Juli 2019

Event in der Mall Sunnemärt

04. – 09. November 2019

Ihre Investition pro Semester

+ 18 Jahre CHF 425.–

Kursleitung



Das Team unter der Leitung von Suzanne Emch garantiert Ihnen eine professionelle, fundierte Kursleitung.