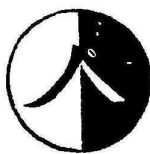


Gesundheitswoche mit Qi Gong im Hotel Laguna in Canyamel

13. - 20. Mai 2012

ab CHF 735.-- zuzüglich Kurskosten CHF 500.--



Qi Gong ist ein wichtiger Teil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und bedeutet Arbeit mit der Lebensenergie. Durch richtige Körperhaltung und bestimmte Bewegungen, gezielte Atemtechnik und geistige Aufmerksamkeit, lernen wir den Energiefluss im Körper zu leiten und zu verstärken.

Mit Qi Gong sprechen wir Körper, Geist und Seele an und können unsere physische und psychische Gesundheit erhalten und verbessern. Wir finden damit einen Weg zu Ruhe und Gelassenheit, Beweglichkeit, Vitalität und Harmonie.

Übungszeiten:

Wir üben 4 Stunden pro Tag.

MO, DI, MI, FR, SA: morgens 07:30 - 08:30h
 vormittags 10:30 - 12:00h
 abends 17:00 - 18:30h

Donnerstag zur freien Verfügung

Kursinhalt:

Qi Gong – Hauptthema:

Die 36 Gesundheitsübungen (in Bewegung).
Sie lernen aber auch Übungen aus dem stillen Qi Gong kennen (ohne Bewegung, sitzend oder liegend).

Kursleitung:

Doris Räber, diplomierte Qi Gong Lehrerin

Qi Gong und Tai Ji Quan Erfahrung seit 1994, Ausbildung im authentisch medizinischen Qi Gong bei Meister Liu Qingshan und Harmonisierung der Wirbelsäule bei Meister Li Zhi Chang, Tai Ji Quan und Qi Gong bei Meister Zhang Xiao Ping.

Mitglied SGQT (Schweizerische Gesellschaft für Qi Gong und Tai Ji Quan)

Informationen:

Tel.: 041 / 320 88 06

E-Mail: qigong.draeber@bluemail.ch

