

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.

2. TRIMESTER 2024

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

18. / 25. April

02. / 16. / 23. Mai

Kein Kurs : 09.05. Auffahrt / 30.05. Fronleichnam

06. / 13. / 20. / 27. Juni

04. Juli

Kosten: 10 Termine à Fr. 20.00 für 60 Minuten = Fr. 200.--

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.