



Qigong Shibashi Set 1 – Crash Kurs



Thema	chinesische Bewegungsübungen im Stehen zur Förderung & Erhaltung der Gesundheit												
Methode	<p>Qigong ist eine Lebensweise, die die körperliche wie geistige Beweglichkeit fördert und dabei beides stärkt. Es ist die Pflege von körperlicher und geistiger Gesundheit. Drei grundlegende Elemente finden sich im Qigong und werden gezielt geübt:</p> <p>Bewegung // Atmung // Achtsamkeit</p>												
Ziele	18 Übungsabläufe kennen - sich gemeinsam bewegen												
Ablauf	<table border="0"> <tr> <td>1. Kurstag</td> <td>Einführung</td> <td>Formen 01 - 06</td> </tr> <tr> <td>2. Kurstag</td> <td>Erfahrung aus der Woche</td> <td>Formen 07 - 12</td> </tr> <tr> <td>3. Kurstag</td> <td>Erfahrung aus der Woche</td> <td>Formen 12 - 18</td> </tr> <tr> <td>4. Kurstag</td> <td>Erfahrung aus der Woche</td> <td>Vertiefung/Abschluss</td> </tr> </table> <p>Die 18 Übungen sind dynamische Übungen im Stehen. Während der Übungen werden der Oberkörper und die Arme bewegt. Die gesamte Übungseinheit mit 18 Figuren dauert ca. 15 - 20 Minuten.</p>	1. Kurstag	Einführung	Formen 01 - 06	2. Kurstag	Erfahrung aus der Woche	Formen 07 - 12	3. Kurstag	Erfahrung aus der Woche	Formen 12 - 18	4. Kurstag	Erfahrung aus der Woche	Vertiefung/Abschluss
1. Kurstag	Einführung	Formen 01 - 06											
2. Kurstag	Erfahrung aus der Woche	Formen 07 - 12											
3. Kurstag	Erfahrung aus der Woche	Formen 12 - 18											
4. Kurstag	Erfahrung aus der Woche	Vertiefung/Abschluss											
Honorar	Pauschal CHF 400.00 – 4 x 60 Minuten												
Datum / Zeit	Nach Vereinbarung												
Anzahl TN	8 - 10 Personen je nach Raummöglichkeit												
Leitung	Mia Müller, Qigong Trainerin/Praktikerin // www.alltags-qigong.ch												
Ort	jeweilige Organisation												
Anmeldung	Über die jeweilige Organisation												