

Qigong, Atem und Bewegung

Qigong ist eine meditative Bewegungsform mit Ursprung in China, welche den Geist entspannt und die Körperkraft fördert. Dabei kommen Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrationsübungen und Meditationsübungen zum Einsatz.



Inhalt des Kurses

- Qigong-Übungen, die Atem und Bewegung verbinden
- Spiralbewegungen, Mobilisation der Wirbelsäule
- Dehnung von Faszien und Muskeln
- Entspannungs- und Konzentrationsübungen
- Daoistisches Achtsamkeitstraining
- Balance-Übungen

Ziel des Kurses

- Beweglichkeit erweitern
- Stabilisation der äusseren und inneren Körperaktivität
- Selbstwahrnehmung verbessern
- Intuition und Vorstellungskraft stärken
- Gesundheitsförderung

Voraussetzungen

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Der Kurs ist für alle geeignet, die sich körperlich und mental stärken möchten.

Kursdaten und -zeiten

Jeweils donnerstags, 8x 60 Minuten
14., 21., 28. März, 4., 11., 18., 25. April und
2. Mai 2019

- Kurs 1 für neu Beginnende: 17.00–18.00 Uhr
(Neu Beginnende können – in Absprache mit der Leiterin – jederzeit auch im Kurs 2 für Fortgeschrittene trainieren.)
- Kurs 2 für Fortgeschrittene: 18.15–19.15 Uhr

Leitung

Susanne Häberli, TCM-Therapeutin,
Qigong-Lehrerin

Ort und Ausrüstung

Der Kurs findet im Kursraum (EG) der Medbase St.Gallen Am Vadianplatz statt. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit.

Kosten

CHF 200 / 8x 60 Minuten
(im Voraus zu bezahlen)

Betreffend Kostenübernahme erkundigen Sie sich bitte bei Ihrem Krankenversicherer. Medbase St.Gallen Am Vadianplatz steht Versicherten aller Krankenkassen offen.

Abmeldung oder Verhinderung

- Abmeldungen bis 15 Tage vor Kursbeginn sind ohne Kostenfolge möglich.
- Bei Abmeldungen ab 14 oder weniger Tagen bis Kursbeginn wird keine Kursgebühr rückerstattet. Es kann jedoch eine Ersatzteilnehmerin oder ein Ersatzteilnehmer gestellt werden.
- Bei Ausfall einer Lektion wird diese innerhalb oder am Ende des Kurses nachgeholt. Ist dies nicht möglich, erfolgt eine anteilmässige Rückerstattung der Kurskosten.
- Kann eine Teilnehmerin oder ein Teilnehmer aus persönlichen Gründen eine Lektion nicht besuchen, besteht kein Anspruch auf Rückerstattung oder Nachholen der Lektion.

Versicherung

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Kursanmeldung

Zur Anmeldung bitten wir Sie, den Anmelde-talon auszufüllen und uns zu retournieren.

Anmeldetalon

Name/Vorname

Adresse

PLZ/Ort

Telefon

Telefon Geschäft

E-Mail

Geburtsdatum

Ich melde mich verbindlich für folgenden Kurs an (bitte ankreuzen):

Donnerstag, 14., 21., 28. März, 4., 11., 18., 25. April und 2. Mai 2019 (8x 60 Minuten)

Kurs 1 für neu Beginnende: 17.00–18.00 Uhr

(Neu Beginnende können – in Absprache mit der Leiterin – jederzeit auch im Kurs 2 für Fortgeschrittene trainieren.)

Kurs 2 für Fortgeschrittene: 18.15–19.15 Uhr

Ich bin mit den Bedingungen gemäss Kursreglement einverstanden

Ort/Datum

Unterschrift

Ausgefüllten Anmeldetalon bitte einsenden an

Medbase St.Gallen Am Vadianplatz

Kurse

Vadianstrasse 26

9001 St.Gallen

