

Manuela Tuena
dipl. Qigong Lehrerin, SGQT anerkannt
www.qigong-kraft.ch



Qigong-Kraft

«Dialog mit der eigenen Lebensenergie»

im www.netzpunkt-zimlisberg.ch

Kursinhalt:

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong. Wir erarbeiten sorgfältig die Grundlagen der Übungen und werden diese Schritt für Schritt anhand von unterschiedlichen Schwerpunkten vertiefen. Die 3 Mittel des Qigong sind: Bewegung, Atmung und Aufmerksamkeit, welche in jeder Übung sinnvoll miteinander verknüpft werden. Jede Einheit beinhaltet Übungen in Bewegung wie auch Stille Übungen im Sitzen oder Liegen.

Morgenkurs: Montag 9:00 Uhr- 10:15 Uhr

Daten 3. Quartal 2024:

12./19./26. August / 2./9./16. September 2024

Kurskosten: 6 Lektionen à 75 Min. : Fr. 150.-

Daten 4. Quartal 2024:

14./21./28. Oktober / 4./11./18. November / 2./9./16. Dezember 2024

Kurskosten: 9 Lektionen à 75 Minuten: Fr. 240.-

Abendkurs: Donnerstag 19:15-20:30 Uhr

Daten 3. Quartal 2024:

15./22./29./ August / 5./12./19. September 2024

Kurskosten: 6 Lektionen à 75 Minuten: Fr. 150.-

Daten 4. Quartal 2024:

17./24./31. Oktober / 7./14./21. November / 5./12./19. Dezember 2024

Kurskosten: 9 Lektionen à 75 Minuten: Fr. 240.-

*Der Einstieg in die Kurse ist nach Absprache jederzeit möglich.
Eine Probelektion kann auf Anfrage unverbindlich und kostenlos besucht werden.*

Bei Interesse und Fragen freue ich mich über eine Kontaktaufnahme



Manuela Tuena

manuela.tuena@bluewin.ch

+41 78 711 76 26

www.qigong-kraft.ch