



Qigong

Qigong ist eine uralte chinesische Technik zur Kultivierung von Körper, Energie und Geist. Das Qigong ist einerseits Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), andererseits hat es einen spirituellen Hintergrund im Sinne der Daoistischen und Buddhistischen Philosophie. In diesen Qigong-Tageskursen erhalten Sie eine Einführung in die erste Hälfte der "8 Brokate", einer kraftvollen Qigong-Form. Diese wird im Wechsel mit Ruheübungen im Sitzen sowie Standhaltungen geübt, woraus sich eine sehr harmonische Übungssituation ergibt. Alle Übungen werden in der Tradition des "Qigong Yangsheng" nach Prof. Jiao Guorui unterrichtet.

Urs Zimmerli

Dipl. Qigong-Lehrer und anerkannter Qigong-Ausbildner (SGQT)

Kurszeiten: 9:15-12:15 Uhr & 14:45-17:45 Uhr
(mit je einer Pause am Vor- und Nachmittag)

12.10. & 30.11. 2019

www.dao-qigong.ch

150.- /Kurs (bilingue)



SEMINAR

Possibilité de se restaurer en lien avec la philosophie du cours

Inscription conseillée (place limitée)

RESTAURANT - BAR - ALIMENTATION BIO - ARTS

Grand'Rue 15 / 2520 La Neuveville / 032 751 14 22

1511@mille-or.ch www.mille-or.ch

