

# Qigong

## Donnerstag 18.00 bis 19.15

### Gesundheit und Lebensfreude, Vitalität und Ausgeglichenheit.



Qigong ist ein wesentlicher Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Qigong lässt das Qi, die Lebensenergie in den Meridianen frei fließen.

Mit ausgewählten traditionellen Bewegungsabläufen, Atem und Meditationsübungen wird der Qi-Fluss aktiviert, gelenkt und vermehrt. Durch regelmässiges Üben lösen sich Blockaden im Körper und im Geist. Die dadurch freigesetzte Energie wirkt sich heilend auf die Gesundheit und das Wohlbefinden aus.

Qigong, so wie ich es unterrichte, bedeutet auch innezuhalten, in Kontakt mit sich zu treten und die reine Präsenz zu entdecken. Empfindungen wie Frieden, Stille, Glückseligkeit, Freude und Ruhe können sich einstellen. Wir üben diese Bewusstheit während des Qigong Praktizierens, um sie auch im Alltag beizubehalten. In meiner über 30-jährigen Lehrtätigkeit habe ich dafür sowohl Übungen übernommen als auch eigene entwickelt.

#### Aus dem Kursinhalt

- Stehende Säule
- Shen Zheng und andere Qigong Formen
- Meditationsübungen, Atemübungen
- Spielerische Übungen um das Qi zu erfahren.

Das Üben soll Spass und Freude bereiten.

**Für weitere Informationen oder Fragen stehe ich gerne zur Verfügung.**

## Anmeldeinformationen:

- Kursort: Kantonsschule 6283 Baldegg
- Kursleiter:** **Beat Gassmann, Heilpraktiker** [www.beatgassmann.ch](http://www.beatgassmann.ch)
- Beginn: 10. März bis 7. Juli 2022 (fortlaufend, ausgenommen Schulferien und Abwesenheit des Kursleiters) Einstieg jederzeit möglich nach Absprache.
- Dauer: 13 Kursabende zu 75 Minuten
- Zeit: Donnerstag 18.00 bis 19.15 Uhr
- Kosten: 500.00 (25.00 CHF) pro Abend) (Zahlung in Raten nach Absprache möglich).

## Anmeldeformular:

### Qigong Kurs Donnerstag 18.00 bis 19.15 Uhr

### Baldegg ab 10. März 2022

### 13 Lektionen (Lektion à 75 Minuten) CHF 325.00

---

Anmeldung Qigong Kurs Baldegg 13 Einheiten

Vorname: Name:

Adresse: PLZ/ Ort:

Tel. P: Tel. G: Mobile:

E-Mail: Unterschrift:

#### Kursbedingungen:

Die schriftliche Anmeldung ist verbindlich. Bei Nichtteilnahme am Kurs bzw. Rücktritt nach erfolgter Anmeldung wird das Kursgeld einbehalten bzw. eingefordert. Versicherung ist Sache der Teilnehmer. Jeder Teilnehmer trägt die volle Verantwortung für sich und seine Handlungen. Er stellt den Seminarleiter und Gastgeber des Veranstaltungsortes von allen Haftansprüchen frei.