

Mit Qigong ...sich etwas Gutes tun!



**Gesundheit und Lebensfreude, Vitalität und
Ausgeglichenheit**

Organisiert vom 60+ Seniorentreff Hochdorf

Für alle Altersgruppen ab 18 Jahren

**2021 Im Mai und September, jeweils
Freitagmittag 13.00Uhr- 14.00 Uhr, Brauipplatz 5, Hochdorf
Bei Regen im Brauzentrum**

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Das Üben soll Spass und Freude bereiten.

Qigong ist ein wesentlicher Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Qigong unterstützt den freien Fluss der Lebensenergie (Qi) im Körper.

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 praktizieren hilft auch innezuhalten und in Kontakt mit sich zu treten. Empfindungen wie Frieden, Stille, Glückseligkeit, Freude und Ruhe können sich einstellen.

Ich freue mich mit Ihnen Qigong zu praktizieren und hoffe, dass sie von meiner über 30-jährigen Qigong Praxis profitieren können.

Aus dem Kursinhalt

- Stehende Säule (Wahrnehmungsübung)
- Qigong Abläufe
- Meditationsübungen, Atemübungen
- Spielerische Übungen um das Qi zu erfahren.
- Entspannungsübungen



Für weitere Informationen und Anmeldung:

www.beatgassmann.ch 041-460 41 54

Wann: jeweils am Freitag: 13.00 Uhr – 14.00 Uhr

Daten: Kurs 1: Mai 2021: 7./14./21./28
Kurs 2: September 2021: 3./10./17./24.

Wo: Brauipplatz,5, 6280 Hochdorf

Witterung: Der Kurs findet bei jeder Witterung statt, **bei schlechtem Wetter sind wir im Brauzentrum**

Kosten: 80.00 CHF (20.00 CHF/ Termin)



HIMMEL



MENSCH



ERDE

Anmeldeformular:

Qigong Kurs freitags 13.00 – 14.00 Uhr

Mai	4 Lektionen à 60 Minuten	80.00 CHF
September	4 Lektionen à 60 Minuten	80.00 CHF
Mai und September	8 Lektionen à 60 Minuten	140.00 CHF

Anmeldetalon

Qigong Kurs Brauipplatz 5, 6280 Hochdorf

Entsprechendes unterstreichen

Mai 80.00 CHF **September 80.00 CHF** **Mai/ September 140.00CHF**

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.