



Kursprogramm
Frühjahr /
Sommer 2018

MYOCHU QIGONG / SIGRID HUMMEL
OSKAR-MESSTER-STR. 33
85737 ISMANING, TEL. 089-22844542
KONTAKT@MYOCHU.DE
WWW.MYOCHU.DE

Kursprogramm Frühjahr / Sommer 2018

DIE 8 EDLEN BROKATÜBUNGEN – BA DUAN JIN

13.04. bis 17.08.2018 / 10 x Freitag 09.00 bis 10.00 Uhr / € 140
08.05. bis 21.08.2018 / 10 x Dienstag 18.00 bis 19.00 Uhr / € 140
QiGong Form mit fließenden Bewegungen. Zur Kräftigung der Muskulatur des gesamten Körpers und für einen ruhigen Geist.

Dieser Kurs ist ideal für Anfänger und zur Vertiefung für Fortgeschrittene. Beide Kurse können auch mit **10er und 5er Karte** (€ 160 / € 80) besucht werden, **Einstieg jederzeit möglich**.

SHAOLIN KNOCHENMARK-QIGONG I – SHAOLIN XI GU JI SUI

26.04. bis 19.07.2018 / 10 x Do 19.00 bis 20.30 Uhr / € 195
Sanftes, sehr tief gehendes buddhistisches QiGong. Die Energie- und Atemübungen stärken die Knochen und das Immunsystem, führen zu Vitalität und innerer Kraft.

GESUNDHEITS-QIGONG TAIJI STAB – TAIJI YANGSHENG ZHANG

07.05. bis 23.07.2018 / 10 x Montag 18.00 bis 19.30 Uhr / € 195
Kreisende Bewegungen der Hüfte setzen sich im ganzen Körper fort und bilden eine harmonische Einheit mit dem Stab. Sehr effektives Training für Rücken, Schulter und Nacken.

HUI CHUN GONG – DIE RÜCKKEHR DES FRÜHLINGS

02.05. bis 18.07.2018 / 10 x Mittwoch 19.30 bis 21.00 Uhr / € 195
Daoistische Übungen zur Erhaltung der Gesundheit und für ein

langes Leben. Fließende, kreisförmige Bewegungen mit stark revitalisierender Wirkung, die Alterungsprozesse verlangsamen.

Wochenendkurse

SHAOLIN KNOCHENMARK-QIGONG II

14./15.04.2018 / Sa von 10 bis 18 Uhr und So von 10 bis 17 Uhr / € 190 inkl. Pausenverpflegung
Stark Energie anreicherndes QiGong mit sanften, runden Bewegungen. Vertieft die Atmung, lockert Gelenke und Wirbelsäule, fördert die Balance und stärkt das Immunsystem.

DIE 18 FORMEN DER HARMONIE TAIJI QIGONG

21./22.07.2018 / Sa von 10 bis 18 Uhr und So von 10 bis 17 Uhr / € 190 inkl. Pausenverpflegung
Schöne, fließende Bewegungen, die die Harmonie von Körper, Geist und Atmung fördern. Diese Form verbindet Aspekte aus dem Taiji und dem QiGong.

Alle wöchentlichen Kurse sind mit dem Prüfsiegel Deutscher Standard Prävention zertifiziert. **Ein Teil der Kursgebühr wird von den gesetzlichen und den Betriebskrankenkassen erstattet!** Für 10er und 5er Karten keine Erstattung möglich.