



QiGong Kursleiterausbildung – Termine 2020

QiGong ist ein Weg zu mehr Gesundheit und Lebensqualität. Die QiGong Ausbildung richtet sich an alle, die QiGong und die Grundkenntnisse der TCM erlernen möchten, für sich selbst oder um es weiterzugeben.

Die Ausbildung ist modular aufgebaut und erstreckt sich über mindestens drei Jahre mit 320 Unterrichtseinheiten. Der Einstieg ist jederzeit in einem der Wochenkurse oder einem Ausbildungswochenende möglich.

Praxiswochenenden am Samstag und Sonntag von 09.00 bis 18.00 Uhr

18. und 19.01.2020
**GESUNDHEITS-QIGONG „DIE 8 EDLEN
BROKATÜBUNGEN“**

20. und 21.06.2020
SHAOLIN KNOCHENMARK QIGONG I

04. und 05.04.2020
**DIE 18 FORMEN DER HARMONIE TAIJI
QIGONG**

17. und 18.10.2020
SHAOLIN BAGUA QIGONG

Theorie-Workshops am Freitag von 13.00 bis 19.00 Uhr

17.01.2020: **PÄDAGOGIK UND DIDAKTIK**
03.04.2020: **GESCHICHTE, PHILOSOPHIE UND GRUNDLAGEN DES QIGONG**
19.06.2020: **YIN & YANG / DIE 5 WANDLUNGSPHASEN**
16.10.2020: **MERIDIANLEHRE UND ORGANFUNKTIONSKREISE**

Wer sich für die Ausbildung interessiert, kann gerne unverbindlich an einem Wochenende teilnehmen und danach entscheiden.

Teilnahmegebühr für ein Praxiswochenende € 250,00, für einen Theorie-Workshop € 110,00. Bei Abschluss eines Ausbildungsvertrages wird die Teilnahmegebühr gutgeschrieben.

Alle Informationen zur Ausbildung unter myochu.de



QiGong für Unternehmen

QiGong ist ideal um Stress am Arbeitsplatz abzubauen. Möchten Sie Ihren Mitarbeitern QiGong in der Mittagspause oder ein QiGong Seminar bieten? Dann kontaktieren Sie mich, ich mache Ihnen gerne ein individuelles Angebot.

Anmeldung

Die persönliche Betreuung jedes Einzelnen liegt mir sehr am Herzen, deshalb ist die Teilnehmerzahl in allen Kursen auf 10 Personen beschränkt. Ich bitte um schriftliche Anmeldung über meine Website. Bitte beachten Sie auch die AGBs.

Alle Kurse unter myochu.de



MYOCHU QIGONG / SIGRID HUMMEL

**OSKAR-MESSTER-STR. 33
85737 ISMANING
TEL. 089-22844542
KONTAKT@MYOCHU.DE**

MYOCHU.DE



Kursprogramm
2020

MYOCHU.DE

Kursprogramm 2020

QiGong, diese jahrtausendealte chinesische Heil- und Bewegungslehre, ist in unserer leistungsorientierten Welt aktueller denn je. Die sanften Bewegungen entspannen Körper und Geist, machen aber auch beweglicher und kräftigen die Muskulatur. QiGong ist für jeden geeignet. Probieren Sie es aus! Gerne berate ich Sie bei der Wahl des für Sie passenden Kurses.

Detaillierte Informationen zu allen Kursen sowie Demovideos finden Sie auf meiner Website unter myochu.de

Meine Kurse sind nach § 20 Abs. 1 SGB V zertifiziert. Die gesetzlichen und die Betriebskrankenkassen erstatten zweimal pro Jahr mindestens € 75 der Kursgebühr.

Wochenkurse

Montag 18.00 bis 19.30 Uhr 10 x 90 Minuten € 215,00	20.01. bis 30.03.2020: GESUNDHEITS-QIGONG „DAWU – DER GROSSE TANZ“ Tanzunterricht für die Gelenke.
	04.05. bis 20.07.2020 GESUNDHEITS-QIGONG „DIE 8 EDLEN BROKATÜBUNGEN“ Kräftigung der Muskulatur durch Anspannung und Entspannung.
	28.09. bis 07.12.2020 GESUNDHEITS-QIGONG „DAS SPIEL DER 5 TIERE“ Bewegung und Emotion von Tiger, Hirsch, Bär, Affe und Kranich.
Dienstag 18.00 bis 19.00 Uhr 10 x 60 Minuten € 150,00	03.12.2019 bis 18.02.2020 SHAOLIN LUOHAN QIGONG
5er Karte € 85,00 *	03.03.2020 bis 19.05.2020 HUI CHUN GONG – DIE RÜCKKEHR DES FRÜHLINGS TEIL I Stärkung der Nierenessenz für ein langes Leben und jugendliche Frische.
	16.06. bis 18.08.2020 HUI CHUN GONG – DIE RÜCKKEHR DES FRÜHLINGS TEIL II Stärkung der Nierenessenz für ein langes Leben und jugendliche Frische.
	22.09. bis 01.12.2020 SHAOLIN KNOCHENMARK QIGONG I Energieanreicherung für ein starkes Immunsystem.

Wochenkurse

Mittwoch 18.30 bis 20.00 Uhr 10 x 90 Minuten € 215,00	15.01. bis 25.03.2020 KLASSISCHES MEDIZINISCHES QIGONG & HEILLAUTE Beschwerden lindern und Meridiane dehnen.
	NEU!! TAIJI FÜR EINSTEIGER:
12 x 90 Minuten € 215,00 *	22.04. bis 22.07.2020 TAIJIQUAN SCHRITT FÜR SCHRITT Fließende und kraftvolle Bewegung im Einklang von Yin und Yang.
	23.09. bis 16.12.2020 TAIJIQUAN SCHRITT FÜR SCHRITT Fließende und kraftvolle Bewegung im Einklang von Yin und Yang.
Donnerstag 17.30 bis 18.15 Uhr 8 x 45 Minuten € 95,00	06.02. bis 02.04.2020 QIGONG FÜR ANFÄNGER Die Basis des QiGong und Einblick in die TCM.
	23.04. bis 02.07.2020 QIGONG FÜR ANFÄNGER Die Basis des QiGong und Einblick in die TCM.
	15.10. bis 10.12.2020 QIGONG FÜR ANFÄNGER Die Basis des QiGong und Einblick in die TCM.
Donnerstag 18.30 bis 20.00 Uhr 10 x 90 Minuten € 215,00	23.01. bis 02.04.2020 GESUNDHEITS-QIGONG „MAWANGDUI – QIGONG NACH KÖNIG MA“ Dehnung aller Meridiane zur Aktivierung der Organfunktionskreise.
	23.04. bis 16.07.2020 GESUNDHEITS-QIGONG „TAIJI-FITNESSSTAB“ Der Stab lenkt kreisende Bewegungen der Hüfte und des ganzen Körpers.
	08.10. bis 17.12.2020 GESUNDHEITS-QIGONG „DAOYIN QIGONG IN 12 ÜBUNGEN“ Fließende, drehende Bewegungen dehnen Knochen und Muskulatur.

Terminänderungen vorbehalten.

* Keine Erstattung durch die Krankenkasse.

Wochenkurse

Freitag 09.00 bis 10.00 Uhr 10 x 60 Minuten € 150,00	06.12. bis 21.02.2020 GESUNDHEITS-QIGONG „DIE 8 EDLEN BROKATÜBUNGEN“ Kräftigung der Muskulatur durch Anspannung und Entspannung.
5er Karte € 85,00 *	06.03. bis 29.05.2020 HUI CHUN GONG – DIE RÜCKKEHR DES FRÜHLINGS TEIL I Stärkung der Nierenessenz für ein langes Leben und jugendliche Frische.
	19.06. bis 21.08.2020 HUI CHUN GONG – DIE RÜCKKEHR DES FRÜHLINGS TEIL II Stärkung der Nierenessenz für ein langes Leben und jugendliche Frische.
	25.09. bis 04.12.2020 SHAOLIN HEALING QIGONG Stille und bewegte Übungen bringen das Qi zum Fließen und reichern Energie an.
Samstag 10.00 bis 18.00 Uhr und Sonntag 10.00 bis 17.00 Uhr € 195,00	14. und 15.03.2020 GESUNDHEITS-QIGONG „TAIJI-FITNESSSTAB“ * Der Stab lenkt kreisende Bewegungen der Hüfte und des ganzen Körpers.
	18. und 19.07.2020 (zertifizierter Kurs) SHAOLIN QIGONG – TIGER & KLEINER DRACHE Kraft und Geschmeidigkeit des Tigers gepaart mit der Beweglichkeit der Schlange.
Sonntag 10.00 bis 16.00 Uhr € 90,00 *	17. Mai 2020 BEAUTY QIGONG Entspannung, Balance und spielerische Bewegungen für jugendliche Ausstrahlung.

AN DIESEN TAGEN IST DAS MYOCHU QIGONG STUDIO GESCHLOSSEN:

24. bis 28.02. (Faschingsferien) | 06. bis 17.04. (Osterferien) | 01.05 | 21.05. | 01. bis 12.06. (Pfingstferien) | 24.08. bis 16.09. (Betriebsferien) | 02. bis 06.11. (Herbstferien) | 21.12.2020 bis 08.01.2021 (Weihnachtsferien)