



Zertifiziertes
Ausbildungsinstitut

QiGong Kursleiterausbildung – Termine 2020/2021

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. Der Einstieg ist jederzeit in einem der Wochenkurse oder einem Ausbildungswochenende möglich.

Praxiswochenenden am Samstag und Sonntag von 09.00 bis 18.00 Uhr

17. und 18.10.2020
SHAOLIN BAGUA QIGONG

30. und 31.01.2021
KLASSISCHES MEDIZINISCHES QIGONG

17. und 18.04.2021
GESUNDHEITS-QIGONG „MA WANG DUI“

03. und 04.07.2021
**GESUNDHEITS-QIGONG „DIE 8 EDLEN
BROKATÜBUNGEN“**

16. und 17.10.2021
**DIE 18 FORMEN DER HARMONIE TAIJI
QIGONG**

Theorie-Workshops am Freitag von 13.00 bis 19.00 Uhr

16.10.2020: **MERIDIANLEHRE UND ORGANFUNKTIONSKREISE**

29.01.2021: **ANATOMIE / WESTLICHE MEDIZIN**

16.04.2021: **GRUNDLAGEN QIGONG**

02.07.2021: **YIN & YANG / DIE 5 WANDLUNGSPHASEN**

15.10.2021: **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.

Achtung!

Solange die Corona-Abstandsregelungen gelten, können maximal 8 Personen an den Kursen teilnehmen. Ich bitte deshalb um frühzeitige Anmeldung. Bitte beachten Sie auch die aktuellen Informationen und eventuelle Terminverschiebungen auf der Startseite von myochu.de



MYOCHU QIGONG / SIGRID HUMMEL

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

MYOCHU.DE



Kursprogramm
Herbst 2020



NEU!
JETZT AUCH QIGONG
ONLINE KURSE

MYOCHU.DE

QiGong – Jahrtausende alt und aktueller denn je

QiGong, diese jahrtausendealte chinesische Heil- und Bewegungslehre, ist in unserer leistungsorientierten Welt aktueller denn je. Die langsamen, sanften Bewegungen entspannen Körper und Geist, machen aber auch beweglicher und kräftigen die Muskulatur. Und das Schöne: jeder kann QiGong machen. Seit mindestens 5000 Jahren wird es praktiziert um die Gesundheit zu erhalten.

Die Vielfalt des QiGong

Viele verschiedene QiGong Stile und Formen sind in dieser langen Zeit entstanden. In meinen Kursen im QiGong Studio, in Unternehmen und auch in meinen Online Kursen möchte ich Ihnen diese Vielfalt des QiGong zeigen und Ihnen Übungen an die Hand geben, die Sie ganz leicht in Ihren Alltag integrieren können.

Probieren Sie es aus! Gerne berate ich Sie bei der Wahl des für Sie passenden Kurses.

Detaillierte Informationen zu allen Kursen 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.

AN DIESEN TERMINEN IST DAS MYOCHU QIGONG STUDIO GESCHLOSSEN:

24.08. bis 16.09. (Betriebsferien)

02. bis 06.11. (Herbstferien)

21.12.2020 bis 08.01.2021 (Weihnachtsferien)



Wochenkurse

Montag 18.00 bis 19.30 Uhr 10 x 90 Minuten € 215,00	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 5er Karte € 85,00*	22.09. bis 01.12.2020 SHAOLIN KNOCHENMARK QIGONG I Energieanreicherung für ein starkes Immunsystem.
Mittwoch 18.30 bis 20.00 Uhr 10 x 90 Minuten € 215,00	NEU!! TAIJI FÜR EINSTEIGER: 23.09. bis 16.12.2020 12 x 90 Minuten € 215,00* 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	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	08.10. bis 17.12.2020 GESUNDHEITS-QIGONG „DAOYIN QIGONG IN 12 ÜBUNGEN“ Fließende, drehende Bewegungen dehnen Knochen und Muskulatur.
Freitag 09.00 bis 10.00 Uhr 10 x 60 Minuten € 150,00 5er Karte € 85,00*	25.09. bis 04.12.2020 HUI CHUN GONG - DIE RÜCKKEHR DES FRÜHLINGS TEIL II Stärkung der Nierenessenz für ein langes Leben und jugendliche Frische.

Wochenendkurse

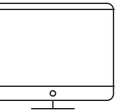
Samstag 10.00 bis 18.00 Uhr und Sonntag 10.00 bis 17.00 Uhr € 195,00	19. und 20.09.2020 (zertifizierter Kurs) SHAOLIN QIGONG - TIGER & KLEINER DRACHE Kraft und Geschmeidigkeit des Tigers gepaart mit der Beweglichkeit der Schlange.
Sonntag 10.00 bis 16.00 Uhr € 90,00*	15. November 2020 BEAUTY QIGONG Entspannung, Balance und spielerische Bewegungen für jugendliche Ausstrahlung.

Terminänderungen vorbehalten.

* Keine Erstattung durch die Krankenkasse.

Neu! QiGong Online Kurse:

www.elopage.com/c/myochu



Sie haben keine Möglichkeit regelmäßig einen QiGong Kurs zu besuchen oder möchten eine bereits erlernte Form vertiefen? Dann schauen Sie doch in den Bereich „Online Kurse“ auf myochu.de. Hier finden Sie Videos zum Mitmachen, vollständige Online-Kurse und Online-Lehrvideos. Wählen Sie den gewünschten Kurs aus. Sie erhalten einen Onlinezugang in Ihren eigenen Kundenbereich und können Ihre Videos jederzeit ansehen.

Online Kurse

Die Online Kurse sind aufgebaut wie ein Präsenzkurs mit 8 bis 10 Lektionen von jeweils 45 bis 60 Minuten. In diesem Kurs erlernen Sie eine gesamte QiGong-Form. Jede einzelne Übung wird im Video erklärt, gezeigt und gemeinsam geübt. Die einzelnen Lektionen sind jeweils eine ganze Woche online und können so oft wie gewünscht angesehen werden.

QiGong Lehrvideos

Diese Videos enthalten eine gesamte QiGong Form. Jede Übung wird im Video detailliert gezeigt und erklärt und die gesamte Form im Ablauf geübt. Sie können mit diesen Lehrvideos die QiGong Form Ihrer Wahl ganz bequem zu Hause erlernen und vertiefen. Zur Korrektur empfehle ich die Buchung einer Coaching Stunde im Myochu QiGong Studio oder online.

QiGong Videos zum Mitmachen

Diese Videos beinhalten eine gesamte QiGong Form. Aufgenommen in Echtzeit zum Mitmachen, ohne Ton und ohne Erklärung. Im beinhalteten Skript sind die Übungen detailliert beschrieben. Diese Videos sind für Teilnehmer, die die QiGong Form bereits kennengelernt haben und zu Hause üben möchten.

