

Anmeldung

Die individuelle 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.

Aufgrund von Corona kann es zu kurzfristigen Terminverschiebungen kommen. Bitte schauen Sie auf meine Website, dort finden Sie immer die aktuellsten Informationen zu Kursen, Terminen und Hygienerichtlinien.



www.myochu.de

MYOCHU QIGONG
Sigrid Hummel

Oskar-Messter-Str. 33
85737 Ismaning

Tel. 089-22844542
kontakt@myochu.de



Personal Coaching

INDIVIDUELL UND EFFEKTIV

Im Personal Coaching stimme ich das Übungsprogramm ganz auf Sie persönlich oder Ihre kleine Gruppe mit bis zu 4 Personen ab. Termine werden individuell vereinbart, so sind Sie flexibel und nicht an feste Kurszeiten gebunden.

Sie kommen ins Myochu QiGong Studio, ich komme zu Ihnen oder wir treffen uns online – da richte ich mich ganz nach Ihren Wünschen.

QiGong für Unternehmen

WENN DU IN EILE BIST, DANN GEHE LANGSAM

QiGong ist ideal um Stress am Arbeitsplatz abzubauen. Ruhe und Entspannung fördern Konzentration und Motivation Ihrer Mitarbeiter und tragen zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit bei.

Kontaktieren Sie mich! Ich erstelle Ihnen ein für Ihre Mitarbeiter maßgeschneidertes Angebot. Die Kurse können bei Ihnen vor Ort, als Incentive oder auch per Live-Streaming abgehalten werden.

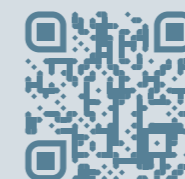


AUSBILDUNGS- TERMINE 2021:

QiGong Praxis 1:
Die 8 edlen Brokat-
übungen vom 08. bis
10. Oktober 2021

QiGong Praxis 2:
Die 18 Formen der
Harmonie vom 03. bis
05. Dezember 2021

Ausbildung QiGong Kursleiter*in – Start 8. Oktober



QiGong ist ein Weg zu mehr Gesundheit und Lebensqualität. Die QiGong Ausbildung richtet sich an alle, die QiGong intensiv erlernen möchten und sich auch für die Traditionelle Chinesische Medizin interessieren. Für sich selbst oder um es weiterzugeben.

Die Kursleiter*in Ausbildung ist modular aufgebaut mit sechs Wochenenden pro Jahr. Die Basisausbildung dauert zwei Jahre und kann auf drei verlängert werden. Dann ist auch eine Zertifizierung durch die Zentrale Prüfstelle Prävention möglich, sodass Sie eigene Präventionskurse anbieten können. Die Module bauen aufeinander auf, der Einstieg ist deshalb nur mit Modul 1 möglich.

In seinen Präventionsleitlinien hat der GKV-Spitzenverband die Mindeststandards für eine QiGong Ausbildung festgelegt. Die Ausbildung bei Myochu QiGong ist darauf abgestimmt und erfüllt damit alle Kriterien für eine Zertifizierung durch die Krankenkassen.

Alle Termine und umfangreiche Informationen zur Ausbildung finden Sie auf meiner Website oder gerne persönlich.

**Ausbildungsleiterin:
Myochu Sigrid Hummel**

Zertifizierte Ausbilderin der Deutschen Gesellschaft für Gesundheits-QiGong e.V. (DGGQ e.V.)

Zertifizierte Ausbilderin der Bundesvereinigung für Taijiquan und QiGong (BVTQ e. V.)



QiGong –
Energie in Bewegung

KURSPROGRAMM HERBST 2021



Kurse im Myochu QiGong Studio

QiGong, diese jahrtausendealte chinesische Heil- und Bewegungslehre, ist heute aktueller denn je. Die sanften Bewegungen entspannen Körper und Geist und helfen Ihnen dabei, mit Achtsamkeit und Ruhe die Herausforderungen unserer Zeit zu meistern. Sie finden wieder zu Ihrer Mitte und zu innerer Balance. QiGong macht Sie beweglich und kräftigt Ihre Muskulatur.

Probieren Sie es aus! Gerne berate ich Sie bei der Wahl des für Sie passenden Kurses. Alle Kurse sind für **Einsteiger** wie auch für **Fortgeschrittene** geeignet.

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

Viel Spaß mit QiGong!
Myochu Sigrid Hummel

Wochenkurse

Montag
18.00 bis 19.30 Uhr
10 x 90 Minuten
€ 215,00

20.09. bis 29.11.2021
GESUNDHEITS-QIGONG DAWU - DER GROSSE TANZ
Tanzunterricht für die Gelenke. Elegant, beschwingt und mit vielen Drehungen.

Montag
17.00 bis 17.45 Uhr
8 x 45 Minuten
€ 95,00

11.10. bis 06.12.2021
QIGONG FÜR ANFÄNGER IN PRAXIS UND THEORIE
Möchten Sie QiGong kennenlernen? Dieser Kurs führt Sie in die Praxis und die Theorie ein.

Dienstag
18.00 bis 19.00 Uhr
10 x 60 Minuten
€ 150,00

21.09. bis 30.11.2021
HUI CHUN GONG - DIE RÜCKKEHR DES FRÜHLINGS
Stärkung der Nierenessenz für ein langes Leben und jugendliche Frische.

Donnerstag
18.30 bis 20.00 Uhr
10 x 90 Minuten
€ 215,00

23.09. bis 02.12.2021
GESUNDHEITS-QIGONG YI JIN JING - DIE WANDLUNG DES GEWEBES
Faszientraining aus dem alten China. Mobilisiert Wirbelsäule und alle Gelenke.

Freitag
09.00 bis 10.00 Uhr
10 x 60 Minuten
€ 150,00

24.09. bis 03.12.2021
DIE 18 FORMEN DER HARMONIE TAIJI QIGONG
Harmonisch fließende Übungen wecken die Energie und verhelfen zu guter Laune.

Wochenendkurse

Samstag 10.00 bis 18.00 Uhr und Sonntag 10.00 bis 17.00 Uhr
€ 195,00*

25. und 26.09.2021
GESUNDHEITS-QIGONG TAIJI FITNESSSTAB
Der Stab lenkt kreisende Bewegungen der Hüfte und des ganzen Körpers. Toll für den Rücken!

Terminänderungen vorbehalten.
* Keine Erstattung durch die Krankenkasse.

Online Live Kurse – die Übertragung erfolgt per ZOOM

Dienstag
19.30 bis 20.30 Uhr
10 x 60 Minuten
€ 150,00

05.10. bis 14.12.2021
SHAOLIN LUOHAN QIGONG
Bringt den Geist zur Ruhe, fördert die Balance, kräftigt Beine und den gesamten Körper.

Donnerstag
17 bis 18 Uhr
10 x 60 Minuten
€ 150,00

07.10. bis 16.12.2021
GESUNDHEITS-QIGONG DIE 8 EDLEN BROKATÜBUNGEN
Kräftigt die Muskulatur und spricht alle Organsysteme an. Entspannung folgt Anspannung.

Jede Stunde wird aufgezeichnet und Sie können sich das Video eine ganze Woche ansehen! Bei den Online Live Kursen ist die Buchung von einzelnen Stunden (€ 15,00) möglich.



Scannen und Kurse Online buchen

QiGong Online Videos



WWW.ELOPAGE.COM/C/MYOCHU

Mit meinem vielfältigen Online Angebot können Sie QiGong zeitlich flexibel und ortsunabhängig lernen und üben. Entscheiden Sie selbst, was für Sie persönlich am besten geeignet ist.

Im Onlineshop finden Sie **Lehrvideos**, **Mitmachvideos** und **vollständige Videokurse** zu kaufen oder als Monatsabo. Nach Eingang der Zahlung erhalten Sie einen Zugang zu Ihrem eigenen Kundenbereich und können Ihre Videos wann immer und so oft Sie möchten ansehen.