

## 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

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 für Ihr maßgeschneidertes Angebot, live oder online.



### Geschenk- gutschein

Sind Sie auf der Suche nach einem Geschenk für Menschen, die Ihnen am Herzen liegen? Wie wäre es mit einem Gutschein für einen QiGong Kurs oder QiGong Einzelcoaching? Rufen Sie mich an.



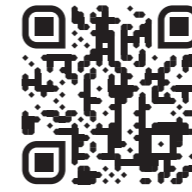
## Anmeldung

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.

## Ausbildung QiGong Kursleiter\*in

QiGong intensiv lernen für mehr Gesundheit und Lebensqualität und / oder als zweites berufliches Standbein. Alle Termine und umfangreiche Informationen zur Ausbildung finden Sie auf meiner Website.



**MYOCHU QIGONG**  
Sigrid Hummel

Oskar-Messter-Str. 33  
85737 Ismaning

Tel. 089-22844542  
kontakt@myochu.de



www.myochu.de



QiGong –  
Energie in Bewegung

KURSPROGRAMM WINTER 2021/22





## 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

<b>Montag</b> 18.00 bis 19.30 Uhr 10 x 90 Minuten € 215,00	<b>17.01. bis 28.03.2022</b> <b>GESUNDHEITS-QIGONG DAWU - DER GROSSE TANZ</b> Tanzunterricht für die Gelenke. Elegant, beschwingt und mit vielen Drehungen.
<b>Dienstag</b> 18.00 bis 19.00 Uhr 10 x 60 Minuten € 150,00	<b>18.01. bis 29.03.2022</b> <b>SHAOLIN KNOCHENMARK QIGONG II</b> Energie anreicherndes QiGong zur Stärkung der Immunabwehr.
<b>Donnerstag</b> 18.30 bis 20.00 Uhr 10 x 90 Minuten € 215,00	<b>27.01. bis 07.04.2022</b> <b>GESUNDHEITS-QIGONG 12 EDLE ÜBUNGEN &amp; SEIDENÜBUNGEN</b> Übungen für Rücken und Schulterbereich im Sitzen & schwingvolle Taiji Kurzform.
<b>Freitag</b> 09.00 bis 10.00 Uhr 10 x 60 Minuten € 150,00	<b>14.01. bis 25.03.2022</b> <b>SHAOLIN KNOCHENMARK QIGONG I</b> Energie anreicherndes QiGong zur Stärkung der Immunabwehr.

## Sonderkurse

<b>Montag</b> 18.00 bis 19.30 Uhr 3 x 90 Minuten € 75,00*	<b>20./27.12.2021 und 10.01.2022 – Teilnahme auch online möglich!</b> <b>SHAOLIN HEIL QIGONG</b> Aktiviert den Qi Fluss und lindert typische Beschwerden aller Organfunktionskreise.
<b>Freitag</b> 17.00 bis 19.00 Uhr € 39,00*	<b>11.02.2022 – Teilnahme auch online möglich!</b> <b>DIE MITTE STÄRKEN MIT ERNÄHRUNG NACH DER TCM</b> Was bedeutet Ernährung nach der TCM? Auswahl und Wirkung von Lebensmitteln für Ihr Wohlbefinden und ein stabiles Gewicht.
<b>Sonntag</b> 10.00 bis 16.00 Uhr € 90,00*	<b>20.03.2022</b> <b>BEAUTY QIGONG</b> Bringt Körper und Geist nach dem langen Winter wieder in Schwung.

Terminänderungen vorbehalten. Bitte beachten Sie die aktuellen Corona Regelungen.  
\* Keine Erstattung durch die Krankenkasse.

## Online Live Kurse – die Übertragung erfolgt per ZOOM

<b>Donnerstag</b> 17 bis 18 Uhr 10 x 60 Minuten € 150,00	<b>09.12.2021 bis 24.02.2022</b> <b>GESUNDHEITS-QIGONG DIE 8 EDLEN BROKATÜBUNGEN</b> Kräftigt die Muskulatur und spricht alle Organsysteme an. Entspannung folgt Anspannung.
<b>Dienstag</b> 19.30 bis 20.30 Uhr 10 x 60 Minuten € 150,00	<b>25.01. bis 05.04.2022</b> <b>18 FORMEN DER HARMONIE TAIJI QIGONG</b> Verbindet Taiji und QiGong zu harmonisch fließenden Bewegungen. Zum Entspannen und Abschalten.

Jede Stunde wird aufgezeichnet und Sie können sich das Video eine ganze Woche ansehen! Bei den Online Kursen ist die Buchung von einzelnen Stunden möglich.

Scannen und Kurse  
Online buchen



## QiGong Online Videos

[WWW.ELOPAGE.COM/C/MYOCHU](http://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.

