

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 FRÜHJAHR/SOMMER 2022



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.

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
€ 240,00

02.05. bis 18.07.2022
GESUNDHEITS-QIGONG - DAS SPIEL DER 5 TIERE
Schlüpfen Sie in das Kleid von Tiger, Bär, Affe, Hirsch und Kranich. Dieses QiGong macht richtig Spaß!
Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen.

Dienstag
18.00 bis 19.00 Uhr
10 x 60 Minuten
€ 170,00

03.05. bis 19.07.2022 – Online Teilnahme möglich!
SHAOLIN QIGONG - TIGER & KLEINER DRACHE
Die Übungen kräftigen und dehnen die Muskulatur, lockern die Wirbelsäule und fördern die Balance. Für Einsteiger und Fortgeschrittene.

Donnerstag
18.30 bis 20.00 Uhr
10 x 90 Minuten
€ 240,00

05.05. bis 28.07.2022
GESUNDHEITS-QIGONG - TAIJI FITNESSSTAB
Die kreisförmigen Bewegungen des Stabes lenken den Körper. Sehr effektiv für Wirbelsäule, Rücken und Schulterbereich.
Für Fortgeschrittene.

Freitag
09.00 bis 10.00 Uhr
10 x 60 Minuten
€ 170,00

06.05. bis 22.07.2022 – Online Teilnahme möglich!
HUI CHUN GONG - DIE RÜCKKEHR DES FRÜHLINGS
Erhält die Jugendlichkeit von Körper und Geist. Sehr abwechslungsreich, mit vielen kreisförmigen Bewegungen.
Für Einsteiger und Fortgeschrittene.

Montag
17.00 bis 17.45 Uhr
8 x 45 Minuten
€ 130,00

23.05. bis 25.07.2022 – Online Teilnahme möglich!
QIGONG ZUM KENNENLERNEN
Lernen Sie die Grundlagen des QiGong in Theorie und Praxis kennen, mit einfachen Bewegungs- und Atemübungen.
Dieser Kurs ist für Anfänger.

Sonderkurse

Sonntag
10.00 bis 16.00 Uhr
€ 110,00*

29.05.2022
BEAUTY QIGONG
Bringt Körper und Geist nach dem langen Winter wieder in Schwung und lässt Sie von innen strahlen. Ein Sonntag zum Entspannen und Wohlfühlen.

Terminänderungen vorbehalten. Bitte beachten Sie die aktuellen Corona Regelungen.
Vom 6. bis 17. Juni ist das QiGong Studio geschlossen (Pfingstferien).
* Keine Erstattung durch die Krankenkasse.

Online Live Kurse – die Übertragung erfolgt per ZOOM

Dienstag
19.30 bis 20.30 Uhr
10 x 60 Minuten
€ 170,00

26.04. bis 12.07.2022 – Einzelne Stunden buchbar!
18 FORMEN DER HARMONIE TAIJI QIGONG
Verbindet Taiji und QiGong zu harmonisch fließenden Bewegungen. Zum Entspannen und Abschalten. Ideal für Einsteiger.

Mein Bonus für Sie:

Bei allen Wochenkursen und beim Online Live Kurs wird jede Kursstunde aufgezeichnet. Sie können sich das **Video eine ganze Woche lang** so oft Sie möchten **kostenlos** ansehen. So können Sie die Form auch Zuhause gut üben und versäumen nichts, wenn Sie mal nicht teilnehmen können.

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.

