

## 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 AGB's.

## Ausbildung QiGong Übungs- und Kursleiter\*in

QiGong intensiv lernen für mehr Gesundheit und Lebensqualität und / oder als zweites berufliches Standbein.

Die nächste Ausbildung beginnt am **05.05.2023**. Neu ist die praktisch orientierte Ausbildung zum/r Übungsleiter\*in. Alle Termine und umfangreiche Informationen zur Ausbildung finden Sie auf meiner Website. Bitte einfach diesen Code scannen:



**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 2023**





## 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 Winter

<b>Freitag</b> 09.00 bis 10.00 Uhr 10 x 60 Minuten € 170,00	<b>02.12. bis 10.03.2023 – Online Teilnahme möglich!</b> <b>SHAOLIN LUOHAN QIGONG</b> Entspannt, macht den Kopf frei, kräftigt und fördert die Balance. Für Einsteiger und Fortgeschrittene.
<b>Donnerstag</b> 18.30 bis 20.00 Uhr 10 x 90 Minuten € 240,00	<b>12.01. bis 30.03.2023</b> <b>DAOYIN QIGONG IN 12 ÜBUNGEN</b> Harmonische, drehende Bewegungen stimulieren den ganzen Körper und lockern die Gelenke. QiGong Vorkenntnisse von Vorteil.
<b>Montag</b> 18.00 bis 19.30 Uhr 10 x 90 Minuten € 240,00	<b>16.01. bis 27.03.2023 – Online Teilnahme möglich!</b> <b>KLASSISCHES MEDIZINISCHES QIGONG</b> Ihre ganz persönliche Hausapotheke für verschiedenste Beschwerden. Für Einsteiger und Fortgeschrittene.
<b>Dienstag</b> 18.00 bis 19.00 Uhr 10 x 60 Minuten € 170,00	<b>17.01. bis 28.03.2023 – Online Teilnahme möglich!</b> <b>SHAOLIN KNOCHENMARK QIGONG</b> Bringt das Qi zum Fließen und stärkt das Immunsystem. Eine sehr Energie anreichernde Form für Einsteiger und Fortgeschrittene.

## Neu! Taijiquan

<b>Mittwoch</b> 18.30 bis 20.00 Uhr 20 x 90 Minuten € 410,00* halbjährlich € 69,00* monatlich	<b>11.01. bis 28.06.2023 und 12.07. bis 20.12.2023</b> <b>TAIJI YANG LU CHAN</b> Bringt Yin und Yang in Einklang, entspannt und kräftigt gleichzeitig die Muskulatur. Schult die Koordinationsfähigkeit. Dieser Kurs ist für Anfänger.  Mindestteilnahme 6 Monate! Die Bezahlung ist halbjährlich oder monatlich möglich.
---	---

Terminänderungen vorbehalten. In den Faschings- und den Osterferien ist das QiGong Studio geschlossen.

\* Keine Erstattung durch die Krankenkasse.

## Wochenendkurs

<b>Samstag/Sonntag</b> 10.00 bis 17.00 Uhr 1,5 Std. Mittagspause € 210,00*	<b>01. und 02.04.2023</b> <b>QI-DANCE</b> Elemente aus dem QiGong, dem Taiji und dem freien Tanz fügen sich zu einer energiereichen Form.
---	---

### Mein Bonus für Sie:

Bei allen Wochenkursen und Online Live Kursen 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.

### Programm Frühjahr/Sommer 2023

Bitte schauen Sie auf meine Website, dort finden Sie bereits das Kursprogramm für den Frühling und Sommer 2023. Online Live Kurse werden nach Bedarf auch kurzfristig ausgeschrieben.



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.

