

## QiGong intensiv – Zertifizierte Ausbildung zum/r Kursleiter/in

Erstes Ausbildungswochenende vom 5. bis 7. Mai 2023

**DIE 8 EDLEN BROKATÜBUNGEN  
GRUNDLAGEN QIGONG**

QiGong ist ein Weg, auf dem Sie sich vor allem selbst entwickeln und Ihre Mitte und Balance finden werden. Als zertifizierte/r QiGong Kursleiter/in können Sie diese wertvolle Heil- und Bewegungslehre weitergeben. In der Ausbildung lernen Sie verschiedene QiGong Formen kennen sowie die Grundlagen des QiGong und der Traditionellen Chinesischen Medizin. Sie lernen wie die Übungen wirken und wie Sie Ihr Wissen an Ihre zukünftigen Kursteilnehmer weitergeben.

Die Ausbildung erstreckt sich über 2 Jahre mit insgesamt 15 Wochenenden. Mit maximal 8 Teilnehmer:innen ist die Ausbildungsgruppe sehr klein, was eine intensive persönliche Betreuung jedes Einzelnen gewährleistet.

Ich biete verschiedene Ausbildungsstufen: Übungsleiter/in, Kursleiter/in und für Krankenkasse zertifizierte/r Kursleiter/in. Wofür Sie sich entscheiden, hängt von Ihren persönlichen Zielen ab.

QiGong ist eine Ausbildung mit Zukunftsperspektive – für Sie persönlich und als (zweites) berufliches Standbein.

**Starten Sie jetzt mit Ihrem neuen Lebensweg!**

Umfangreiche Informationen zur Ausbildung und die verschiedenen Ausbildungsstufen finden Sie auf meiner Website. Bitte einfach diesen Code scannen:



## 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.

## 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.



**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 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 – für Einsteiger und Fortgeschrittene

**Montag**  
18.00 bis 19.30 Uhr  
10 x 90 Minuten  
€ 240,00

**08.05. bis 24.07.2023 – Online Teilnahme möglich!**  
**SHAOLIN BAGUA QIGONG**  
Bewegungs- und Atemübungen kräftigen und reichern Energie an, Meditation bringt den Geist zur Ruhe.

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

**02.05. bis 18.07.2023 – Online Teilnahme möglich!**  
**HUI CHUN GONG – DIE RÜCKKEHR DES FRÜHLINGS**  
Erhält die Jugendlichkeit von Körper und Geist. Sehr abwechslungsreich mit vielen Drehungen.

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

**27.04. bis 20.07.2023**  
**GESUNDHEITS-QIGONG „MAWANGDUI“**  
Stimuliert alle Organe. Die vielen Dehnungen sind ideal für Rücken, Wirbelsäule und Gelenke.

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

**21.04. bis 14.07.2023 – Online Teilnahme möglich!**  
**GESUNDHEITS-QIGONG „DIE 8 EDLEN BROKATÜBUNGEN“**  
Diese Form kräftigt und dehnt den gesamten Körper. Das ideale täglich Fitness-Programm.

## Neu! Taiji Yang Lu Chan

**Dienstag**  
19.15 bis 20.15 Uhr  
20 x 60 Minuten  
€ 275\* halbjährlich  
€ 48\* monatlich

**11.07. bis 19.12.2023**  
**TAIJI YANG LU CHAN – für Anfänger**  
Bringt Yin und Yang in Einklang, entspannt und kräftigt gleichzeitig die Muskulatur. Schult die Koordinationsfähigkeit und fördert die Balance.

**Mittwoch**  
18.00 bis 19.30 Uhr  
20 x 90 Minuten  
€ 410\* halbjährlich  
€ 69\* monatlich

**12.07. bis 20.12.2023**  
**TAIJI YANG LU CHAN – für Teilnehmer mit Vorkenntnissen oder mit Taiji Wochenendkurs**  
Wir vertiefen die bereits erlernten Figuren und machen mit der Yang Lu Chan Form weiter.

Terminänderungen vorbehalten. An diesen Terminen ist das QiGong Studio geschlossen:  
18. und 19.05. sowie 29.05 bis 09.06.2023 | 15.08. sowie 23.08. bis 14.09.2023

\* Keine Erstattung durch die Krankenkasse.

## Wochenendkurs

**Samstag/Sonntag**  
10.00 bis 17.00 Uhr  
1,5 Std. Mittagspause  
€ 210,00\*

**13./14.05.2023**  
**QI-DANCE**  
Elemente aus dem QiGong, dem Taiji und dem freien Tanz fügen sich zu einer energiereichen Form.

**Samstag/Sonntag**  
10.00 bis 17.00 Uhr  
1,5 Std. Mittagspause  
€ 210,00\*

**01./02.07.2023**  
**TAIJI YANG LU CHAN FÜR ANFÄNGER**  
Grundlagen und erste Figuren der Yang Lu Chan Form. Zum Kennenlernen, zur Vertiefung oder als Voraussetzung für den Einstieg in den Kurs am Mittwoch.

## Neu! QiGong Sommerkurse

**Freitag**  
09.00 bis 10.00 Uhr  
**Dienstag**  
18.00 bis 19.00 Uhr  
5er Karte € 70\*  
gilt für Freitag und Dienstag

**21.07. bis 18.08.2023**  
**25.07. bis 22.08.2023**  
**QIGONG FOR YOU**  
Wir vertiefen bereits erlernte Übungen und lernen Neues kennen. Gestalten Sie das Programm gerne mit!

## 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.

