



## QiGong Kollektion „Libelle“ – hochwertig und nachhaltig

Du weißt nicht, was du zum QiGong anziehen sollst? Ich habe mir Gedanken gemacht und möchte dir meine erste Kollektion vorstellen.

Oberteil aus Tencel mit V-Ausschnitt und Applikationen aus original japanischem Stoff in traditionellem Libellendruck. Der lange seitliche Schlitz gewährt auch bei tiefen Positionen genügend Beinfreiheit.

Passend zum Oberteil gibt es eine weite Hose aus demselben Stoff wie das Oberteil oder alternativ eine super bequeme, gerade geschnittene Tencel Jersey Stretch Hose.

Tencel ist eine reine Naturfaser, die in Österreich aus Eukalyptusholz hergestellt wird. Das Gewebe hat einen matten Schimmer, ist sehr weich und fühlt sich auf der Haut wie Seide an. Es unterstützt ein optimales Hautklima, ist feuchtigkeitsregulierend und atmungsaktiv. Genäht wird alles in Bayern!

Schau gleich auf meine Seite:  
[www.myochu.de/kleidung](http://www.myochu.de/kleidung)



## Personal Coaching – individuell und effektiv

Du möchtest gerne QiGong unter Anleitung üben, kannst aber nicht regelmäßig in einen Kurs kommen? Kein Problem. Im Einzelcoaching können wir Termine ganz flexibel vereinbaren. Du kommst zu mir ins Myochu QiGong Studio, ich komme zu dir oder wir treffen uns online – da richte ich mich ganz nach deinen Wünschen.

Im Einzelcoaching kann ich mich ganz auf deine individuellen Bedürfnisse und dein Lern- und Übungstempo einstellen. Ich entwickle ein individuelles Übungsprogramm für dich, das deine körperliche Verfassung und die Wirkung, die du erzielen möchtest, berücksichtigt.

## QiGong Ausbildung

Möchtest du dich intensiver mit QiGong beschäftigen, es vielleicht in deinen Beruf integrieren oder selbst weitergeben? Dann ist eine Ausbildung das Richtige für dich. QiGong ist ein Weg, auf dem du dich vor allem selbst entwickeln und deine Mitte und Balance finden kannst. In der Ausbildung lernst du verschiedene QiGong Formen kennen sowie die Grundlagen des QiGong und der Traditionellen Chinesischen Medizin. Nach Abschluss zum Übungs- oder Kursleiter kannst du dein Wissen und deine Erfahrung an andere weitergeben.

QiGong ist eine Ausbildung mit Zukunftsperspektive – für dich persönlich und/oder als zweites berufliches Standbein.

### Starte jetzt mit deinem neuen Lebensweg!

Umfangreiche Informationen zur Ausbildung und die verschiedenen Ausbildungsstufen findest du auf meiner Website.

## Anmeldung

Ich bitte um schriftliche Anmeldung über meine Website: [www.myochu.de](http://www.myochu.de)  
Bitte beachte auch die AGBs.



**MYOCHU QIGONG**  
Sigrid Hummel

Oskar-Messter-Str. 33, 85737 Ismaning  
Tel. 089-22844542, [kontakt@myochu.de](mailto:kontakt@myochu.de)  
[www.myochu.de](http://www.myochu.de)



QiGong –  
Energie in Bewegung

**KURSPROGRAMM HERBST 2023**



## QiGong, Taiji und Achtsamkeit 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 dir dabei, mit Achtsamkeit und Ruhe die Herausforderungen unserer Zeit zu meistern. Du findest wieder zu deiner Mitte und zu innerer Balance. QiGong macht dich beweglich und kräftigt die Muskulatur.

**Taiji** wiederum gehört zu den inneren Kampfkünsten. Die kraftvollen, fließenden Bewegungen verbessern Körperstruktur und Haltung, kräftigen die Muskulatur und schulen die Koordinationsfähigkeit. Diese Kampfkunst beruht aber nicht nur auf Kraft und Athletik. Ganz wesentlich ist das Bewusstsein für die energetischen, geistigen und körperlichen Zusammenhänge.

Viel Spaß mit dem Kurs deiner Wahl!  
Myochu Sigrid Hummel

## QiGong Kurse – für Einsteiger und Fortgeschrittene

<b>Montag</b> 18.00 bis 19.30 Uhr 10 x 90 Minuten € 240,00*	<b>25.09. bis 04.12.2023</b> <b>GESUNDHEITS-QIGONG „MaWangDui“</b> Stimuliert alle Organe. Die vielen Dehnungen und Drehungen machen Rücken, Wirbelsäule und Gelenke wieder beweglich.
<b>Dienstag</b> 18.00 bis 19.00 Uhr 10 x 60 Minuten € 170,00* 5er Karte € 100,00	<b>19.09. bis 05.12.2023 – Online Teilnahme möglich!</b> <b>SHAOLIN LUOHAN QIGONG</b> Meditative und bewegte Übungen entspannen und machen den Kopf frei. Kräftigt die Muskulatur und fördert die Balance.
<b>Donnerstag</b> 18.30 bis 20.00 Uhr 10 x 90 Minuten € 240,00*	<b>28.09. bis 07.12.2023</b> <b>GESUNDHEITS-QIGONG „DAS SPIEL DER 5 TIERE“</b> Schlüpfe in das Kleid des Tigers, des Bären, des Affen, des Hirschen und des Kranichs. Dieses QiGong macht richtig Spaß! Vorkenntnisse von Vorteil.
<b>Freitag</b> 09.00 bis 10.00 Uhr 10 x 60 Minuten € 170,00* 5er Karte € 100,00	<b>29.09. bis 08.12.2023 – Online Teilnahme möglich!</b> <b>18 FORMEN DER HARMONIE TAIJI QIGONG</b> Harmonische, fließende Bewegungen zum Entspannen und Abschalten. Leicht zu erlernen und deshalb ideal für Einsteiger.

## Taiji Yang Lu Chan

<b>Dienstag</b> 19.15 bis 20.15 Uhr 20 x 60 Minuten € 275,00 halbjährlich € 48,00 monatlich	<b>10.10.2023 bis 19.03.2024 – für Anfänger</b> <b>TAIJI YANG LU CHAN</b> Bringt Yin und Yang in Einklang, entspannt und kräftigt gleichzeitig die Muskulatur. Schult die Koordinationsfähigkeit und fördert die Balance.
<b>Mittwoch</b> 18.30 bis 20.00 Uhr 20 x 90 Minuten € 410,00 halbjährlich € 69,00 monatlich	<b>12.07. bis 20.12.2023 – für Teilnehmer mit Vorkenntnissen</b> <b>TAIJI YANG LU CHAN</b> 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:  
23.08. bis 12.09., 03.10., 30.10. bis 03.11. und ab 22.12.2023

\* Die Krankenkasse bezuschusst diesen Kurs mit mindestens € 75,00.

## Sonderkurse

<b>Mittwoch</b> 17.30 bis 18.00 Uhr 5 x 30 Minuten € 48,00	<b>20.09. bis 18.10.2023 – Online Teilnahme möglich!</b> <b>AUGEN QIGONG</b> Selbstmassagetechniken für müde Augen und die Augenmuskulatur kräftigen. Übungen zum Entspannen und Versorgen der Augen mit Qi.
<b>Donnerstag</b> 17.30 bis 18.15 Uhr 8 x 45 Minuten € 98,00	<b>19.10. bis 14.12.2023 – Online Teilnahme möglich</b> <b>ACHTSAMKEIT IM ALLTAG</b> Achtsamkeit bedeutet, ganz im Hier und Jetzt zu sein. Mit allen Sinnen sein Umfeld und sich selbst wahrnehmen, Ruhe und Entspannung finden.

## QiGong Online Videos – [www.elopage.com/c/myochu](http://www.elopage.com/c/myochu)

**Online Mitgliedschaft**  
€ 1 im ersten Monat  
€ 25 im zweiten Monat  
€ 49 ab dem dritten Monat

Die Videos sind jeweils ein bis vier Wochen online und werden laufend durch neue ersetzt.

Videos zu verschiedenen Themen:  
15 Minuten Videos, das tägliche Kurzprogramm, Augen QiGong, Atemübungen, Achtsamkeitsübungen, Rückenübungen u.v.m.

**Video Kurse**  
€ 195 bis € 295  
Unbeschränkter Zugang für 12 Monate  
Lerne eine ganze QiGong Form so wie im QiGong Studio. Mit Videos für jede einzelne Figur und detaillierter Erklärung. Auch ein Video mit der gesamten Form im Ablauf sowie ein Skript mit Übungsbeschreibungen sind im Kurs enthalten.

