Neu! QiGong Videokurs inklusive Einzelcoaching: In 10 Wochen schmerzfrei & entspannt

Du hast Kreuzschmerzen, bist unbeweglich, verspannt und ausgepowert? Fühlst dich einfach nicht wohl in deiner Haut?

Ein regelmäßiger QiGong Kurs passt nicht in deinen Tagesablauf, die Anreise ist zu weit und du möchtest vor allem flexibel und in deinem Tempo üben?

In diesem Videokurs erlernst du die Grundlagen des QiGong sowie das Gesundheits-QiGong „Die 8 edlen Brokatübungen" - deine persönliche Hausapotheke für mehr Wohlbefinden und Ruhe.

Mit Videos und persönlichem Online-Live-Coaching begleite ich dich auf deinem Weg zu einem neuen Körpergefühl - schmerzfrei & entspannt!

Schau gleich auf meine Seite:
www.myochu.online

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
Bitte beachte auch die AGBs.

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 2024
WWW.MYOCHU.DE

QiGong im Myochu QiGong Studio und Online

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.

Im Myochu QiGong Studio findest du den Kurs, der zu dir passt. Alle laufenden Kurse und der Wochenendkurs werden von der Krankenkasse bezuschusst!

Wenn du nicht regelmäßig an einem Präsenzkurs teilnehmen kannst, dann sind ein Online-Live-Kurs oder meine verschiedenen Videokurse für dich ideal.

Viel Spaß mit dem Kurs deiner Wahl!
Myochu Sigrid Hummel

QiGong Kurse – für Einsteiger und Fortgeschrittene

Montag 18.00 bis 19.30 Uhr 10 x 90 Minuten € 265,00*	15.04. bis 01.07.2024 ***GESUNDHEITS-QIGONG „12 EDLE ÜBUNGEN“ IM SITZEN*** Die Übungen dehnen und kräftigen vor allem den Schulter- und Nackenbereich und lockern Gelenke und Wirbelsäule.
Dienstag 18.00 bis 19.00 Uhr 10 x 60 Minuten € 190,00*	16.04. bis 02.07.2024 - Online Teilnahme möglich! ***QIGONG ZUM ENTSPANNEN, FÜR KRÄFTIGUNG UND BALANCE*** Bewegte und ruhige Übungen aus dem Shaolin QiGong, die entspannen, den Kopf frei machen, kräftigen und die Balance fördern.
Mittwoch 18.30 bis 19.30 Uhr 10 x 60 Minuten € 190,00*	17.04. bis 10.07.2024 ***SHAOLIN HEALING QIGONG*** Ein sehr energetisches QiGong mit meditativen und bewegten Übungen. Setzt ein großes Potenzial an Energie und Entspannung frei und füllt Energiereserven auf.
Donnerstag 18.30 bis 20.00 Uhr 10 x 90 Minuten € 265,00*	06.06. bis 06.08.2024 ***GESUNDHEITS-QIGONG „TAIJI FITNESS-STAB“*** Die kreisförmigen Bewegungen des Stabes lenken den Körper. Sehr effektiv für Wirbelsäule, Rücken und Schulterbereich.
Freitag 09.00 bis 10.00 Uhr 10 x 60 Minuten € 190,00*	12.04. bis 12.07.2024 ***TAIJI QIGONG & TAIJI FITNESS-STAB*** Mit Taiji QiGong entspannen wir und wecken unsere Energie. Der Taiji Stab bewegt die Wirbelsäule und alle Gelenke, löst Verspannungen speziell im Rücken- und Schulterbereich.

Wochenendkurs

Samstag / Sonntag 10-18 Uhr /10-17 Uhr Mittagspause 1,5 h € 235,00*	22. und 23.06.2024 ***SHAOLIN QIGONG ZUM ENTSPANNEN, BEWEGEN UND ENERGIE TANKEN*** Mit sanften Bewegungen und Atemübungen wecken wir unsere Energie und bringen Körper und Geist in Harmonie. Die Übungen kräftigen und dehnen die Muskulatur und fördern die Balance.

Terminänderungen vorbehalten. An diesen Terminen ist das QiGong Studio geschlossen: an allen Feiertagen und vom 09. bis 24.05.204

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

QiGong Auszeit in der „Steirischen Toskana“

Montag 16.09. bis Freitag 20.09.2024

QIGONG URLAUB IM GESUNDHEITS-RESORT TamanGa

Im Herbst möchte ich dich in die wunderschöne Südsteiermark entführen, einem ganz besonderen Fleckchen Erde mit magischer Energie. Unter dem Motto **„Bewegen - Entspannen - Energie tanken“** wollen wir gemeinsam QiGong üben und im TamanGa, dem „Lebensgarten“ von Dr. Ruediger Dahlke die Seele baumeln lassen, ganz zu uns finden.

Seminarkosten € 890,00 (Preis ohne Übernachtung)
Nähere Informationen auf www.myochu.de

QiGong Live-Onlineseminar

Donnerstag 17.00 bis 18.00 Uhr 10 x 60 Minuten € 190,00*	04.04. bis 04.07.2024 ***GESUNDHEITS-QIGONG „DIE 8 EDLEN BROKATE“*** Dehnt und kräftigt die Muskulatur und lockert die Gelenke. Entspannung folgt Anspannung. Mit nur 15 Minuten das ideale tägliche Training. Übertragung per ZOOM.

Online-Videokurse und Online-Mitgliedschaft mit laufend neuen Videos unter www.myochu.online