

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

Alle wöchentlichen Kurse werden von der Krankenkasse bezuschusst.

Viel Spaß mit dem Kurs deiner Wahl!
Myochu Sigrid Hummel

INFORMATION UND ANMELDUNG



www.myochu.de



kontakt@myochu.de



Myochu QiGong
Sigrid Hummel
Oskar-Messter-Str. 33
85737 Ismaning
Telefon 089 22 84 45 42



Kursprogramm Winter 2025

www.myochu.de
myochu.online

QIGONG IM STUDIO

GESUNDHEITS-QIGONG MAWANGDUI

Montag 18.30 bis 20 Uhr | 10 x 90 Minuten
13.01. bis 24.03.2025 | € 265

Die vielen Dehnungen sind ideal für Rücken, Wirbelsäule und Gelenke. Für Anfänger und Fortgeschrittene.

MEDIZINISCHES QIGONG

Dienstag 18 bis 19 Uhr | **12** x 60 Minuten
14.01. bis 08.04.2025 | € 225 | auch Online möglich

Deine ganz persönliche Hausapotheke für verschiedenste Beschwerden. Ideal für Einsteiger.

DIE WANDLUNG DES GEWEBES FASZIEN QIGONG

Mittwoch 19 bis 20 Uhr | 10 x 60 Minuten
19.02. bis 30.04.2025 | € 190 | auch Online möglich

Kräftigt Knochen, Sehnen und Muskeln des ganzen Körpers. Macht die Wirbelsäule beweglich. Für Anfänger und Fortgeschrittene.

DAOYIN QIGONG IN 12 ÜBUNGEN

Donnerstag 18.45 bis 20.15 Uhr | 10 x 90 Minuten
23.01. bis 03.04.2025 | € 265

Harmonische, drehende Bewegungen stimulieren den ganzen Körper. Vorkenntnisse empfehlenswert.

MEDIZINISCHES QIGONG

Freitag 9 bis 10 Uhr | **12** x 60 Minuten
10.01 bis 04.04.2025 | € 225 | auch Online möglich

Deine ganz persönliche Hausapotheke für verschiedenste Beschwerden. Ideal für Einsteiger.



QiGong Kursleiter Ausbildung

QiGong intensiv lernen für deine Gesundheit und ein Leben in Balance. Gib diese wertvolle Heil- und Bewegungslehre in eigenen Kursen oder als zusätzliches Angebot in deinem Beruf weiter.

Die Ausbildung besteht aus einzelnen Modulen, sodass du ganz flexibel und in deinem eigenen Tempo planen kannst. Der Einstieg im Rahmen der laufenden Kurse ist jederzeit möglich. An einigen Kursen kannst du auch online teilnehmen.

Interessiert? Dann rufe mich an, ich berate dich gerne!

QIGONG ONLINE

LIVE ONLINEKURS

GESUNDHEITS-QIGONG DIE 8 EDLEN BROKATE

Dienstag 19.15 bis 20.15 Uhr | 10 x 60 Minuten
Aktueller Termin siehe Website

Ein effektives Ganzkörpertraining für jeden Tag. Ganz bequem zu Hause üben!

VIDEOKURSE

IN 10 WOCHEN SCHMERZFREI UND ENTSPANNT

Videokurs inklusive individuelles Einzelcoaching
unbeschränkter Zugang für 12 Monate

ONLINE MEMBERSHIP

Gold: wöchentlich neue Videos und ganze Videokurse

Silber: wöchentlich neue Videos

MITMACHVIDEOS

LEHRVIDEOS

MYOCHU.ONLINE