

# 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 ein Wochenendkurs für dich ideal.

Alle wöchentlichen Kurse und auch der Wochenendkurs werden **von der Krankenkasse bezuschusst**.

Viel Spaß mit dem Kurs deiner Wahl!  
Myochu Sigrid Hummel

## INFORMATION UND ANMELDUNG



[www.myochu.de](http://www.myochu.de)



[kontakt@myochu.de](mailto:kontakt@myochu.de)



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



### Kursprogramm Frühjahr/Sommer 2025

[www.myochu.de](http://www.myochu.de)  
[myochu.online](http://myochu.online)

# QIGONG IM STUDIO

## GESUNDHEITS-QIGONG DAS SPIEL DER FÜNF TIERE

**Montag** 18.30 bis 20 Uhr | 10 x 90 Minuten  
28.04. bis 14.07.2025 | € 265

Schlüpfe in das Kleid des Tigers, des Bären, des Affen, des Hirschen und des Kranichs. Vorkenntnisse erwünscht.

## SHAOLIN QIGONG & HEILENDE LAUTE

**Dienstag** 18 bis 19 Uhr | 10 x 60 Minuten  
29.04. bis 15.07.2025 | € 190 | auch Online möglich  
Sehr energetisch und entspannend. Tiefe Atmung wird begleitet von Lauten. Ideal für Einsteiger.

## HUI CHUN GONG - DIE RÜCKKEHR DES FRÜHLINGS

**Mittwoch** 19 bis 20 Uhr | 10 x 60 Minuten  
21.05. bis 06.08.2025 | € 190 | auch Online möglich  
Stark revitalisierende Wirkung, Alterungsprozesse können verlangsamt werden. Für Anfänger und Fortgeschrittene.

## DIE 15 FORMEN TAIJI QIGONG

**Donnerstag** 18.45 bis 20.15 Uhr | 10 x 90 Minuten  
08.05. bis 07.08.2025 | € 265  
Vereint Taiji und QiGong. Bringt Yin und Yang in Einklang. Vorkenntnisse empfehlenswert.

## HUI CHUN GONG - DIE RÜCKKEHR DES FRÜHLINGS

**Freitag** 9 bis 10 Uhr | 10 x 60 Minuten  
09.05. bis 01.08.2025 | € 190 | auch Online möglich  
Stark revitalisierende Wirkung, Alterungsprozesse können verlangsamt werden.



## 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.

Der **nächste Ausbildungslehrgang** beginnt im **Oktober 2025**. Er erstreckt sich über zwei Jahre mit insgesamt 12 Wochenenden.

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

# QIGONG LIVE ONLINEKURS

## GESUNDHEITS-QIGONG DIE 8 EDLEN BROKATE

**Dienstag** 19.15 bis 20.15 Uhr | 10 x 60 Minuten  
29.04. bis 15.07.2025 | € 190  
Ein effektives Ganzkörpertraining für jeden Tag. Ganz bequem zu Hause üben!

# WOCHENEND SEMINARE

## BEAUTY QIGONG

**Sonntag** 10.00 bis 16.30 Uhr | 1,5 Stunden Pause  
18.05.2025 | € 110  
Bringt dich in Schwung und entspannt. Ein Genuss für Körper und Seele. Keine Vorkenntnisse nötig.

## SHAOLIN QIGONG

**Samstag** 10 -17 Uhr | **Sonntag** 10-16 Uhr  
12. und 13.07.2025 | € 235  
Entspannen, bewegen und Energie tanken. Für Einsteiger und Fortgeschrittene zum Kennenlernen und vertiefen. Dieser Kurs wird von der Krankenkasse bezuschusst.