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. Alle Kurse sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet, wenn nicht anders angegeben. An einigen kannst du auch online teilnehmen. Und wenn du nicht regelmäßig kommen kannst, schnupper doch mal in einen Sonderkurs.

Alle wöchentlichen Präsenzkurse und der Wochenendkurs 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

Myochu QIGONG

Kursprogramm Winter 2026

QIGONG IM STUDIO

DAOYIN QIGONG IN 12 ÜBUNGEN

Montag 18.00 bis 19.30 Uhr | 10 x 90 Minuten
12.01. bis 23.03.2026 | € 265

Fließende, drehende Bewegungen mobilisieren die Wirbelsäule, stärken Nervensystem und Muskulatur.

DIE 8 EDLEN BROKATÜBUNGEN

Dienstag 18.00 bis 19.00 Uhr | 10 x 60 Minuten
13.01. bis 24.03.2026 | € 190

Kräftigt und dehnt die Muskulatur. Körper und Geist kommen schnell in tiefe Entspannung. Leicht zu lernen.

GESUNDHEITS-QIGONG TAIJI FITNESSSTAB

Mittwoch 18.30 bis 20.00 Uhr | 10 x 90 Minuten
14.01. bis 25.03.2026 | € 265 | für Fortgeschrittene

Kreisförmige Bewegungen des Stabes lenken den Körper. Sehr effektiv für Rücken und Schultern.

QIGONG ZUM ENTSPANNEN, FÜR KRÄFTIGUNG UND BALANCE

Freitag 09.00 bis 10.00 Uhr | 10 x 60 Minuten
16.01. bis 27.03.2026 | € 190

Sanfte Übungen aus dem Shaolin QiGong entspannen, kräftigen die Muskulatur und fördern die Balance.

QIGONG FÜR ANFÄNGER - ENTSPANNUNG UND BEWEGUNG IM ALLTAG

Donnerstag 18.15 bis 19.00 Uhr | 8 x 45 Minuten
29.01. bis 26.03.2026 | € 130

Einfache Basisübungen für den Alltag. Für mehr Gelassenheit und innere Balance. Idealer Einstieg.

QiGong Kursleiterin Ausbildung

Mit meiner zertifizierten QiGong-Ausbildung biete ich Frauen die Möglichkeit, nicht nur ihre eigene Mitte (wieder)zufinden, sondern auch einen neuen, sinnstiftenden Berufsweg einzuschlagen – unabhängig von Alter oder Lebensphase.

Der **nächste Ausbildungslehrgang** beginnt im **Frühjahr 2026**. Er erstreckt sich über zwei Jahre mit insgesamt 12 Wochenenden.

Interessiert? Dann rufe mich an oder schau auf meine Website. Ich berate dich gerne!

QIGONG ONLINE KURS

QIGONG ZUM KENNENLERNEN - MEHR GELASSENHEIT, KRAFT UND BEWEGLICHKEIT

Dienstag 19.15 bis 20.15 Uhr | 10 x 60 Minuten
03.03. bis 19.05.2026 | € 190 | für Einsteiger und Fortgeschrittene

Du wirst erstaunt sein, wie schnell du entspannst, zur Ruhe kommst und wie beweglich du wieder wirst.

QIGONG WOCHENENDE

SHAOLIN QIGONG FÜR RUHE & BALANCE, KRAFT & ENERGIE

Samstag und Sonntag 10.00 bis 17.00 Uhr | jeweils 2 Stunden Mittagspause | 02. und 03.05.2026 | € 235 | von Krankenkasse bezuschusst

Ein Wochenende zum Entspannen und Energie tanken. Genieße die Zeit nur für dich und nimm einige Impulse für den Alltag mit nach Hause.

WWW.MYOCHU.DE