

# FUNDIERTES QIGONG

Präzise angeleitet, nachhaltig  
wirksam.

QiGong ist eine jahrtausendealte chinesische Heil- und Bewegungslehre – und gerade heute besonders wertvoll.

Die ruhigen, präzise angeleiteten Bewegungen wirken regulierend auf Atem, Nervensystem und Muskelspannung. Sie fördern koordinierte Beweglichkeit und stabile Körperhaltung.

Im Myochu QiGong Studio unterrichte ich **strukturiert und fundiert, praxisorientiert und alltagstauglich**. Die Kurse richten sich an Einsteiger ebenso wie an erfahrene Teilnehmer. Kleine Gruppen erlauben individuelle Korrektur.

Alle Kurse sind zertifizierte **Präventionskurse nach §20 SGB V** und werden von den **Krankenkassen bezuschusst**.

Ich freue mich, wenn wir im Frühjahr gemeinsam starten.

Myochu Sigrid Hummel

# INFORMATION UND ANMELDUNG



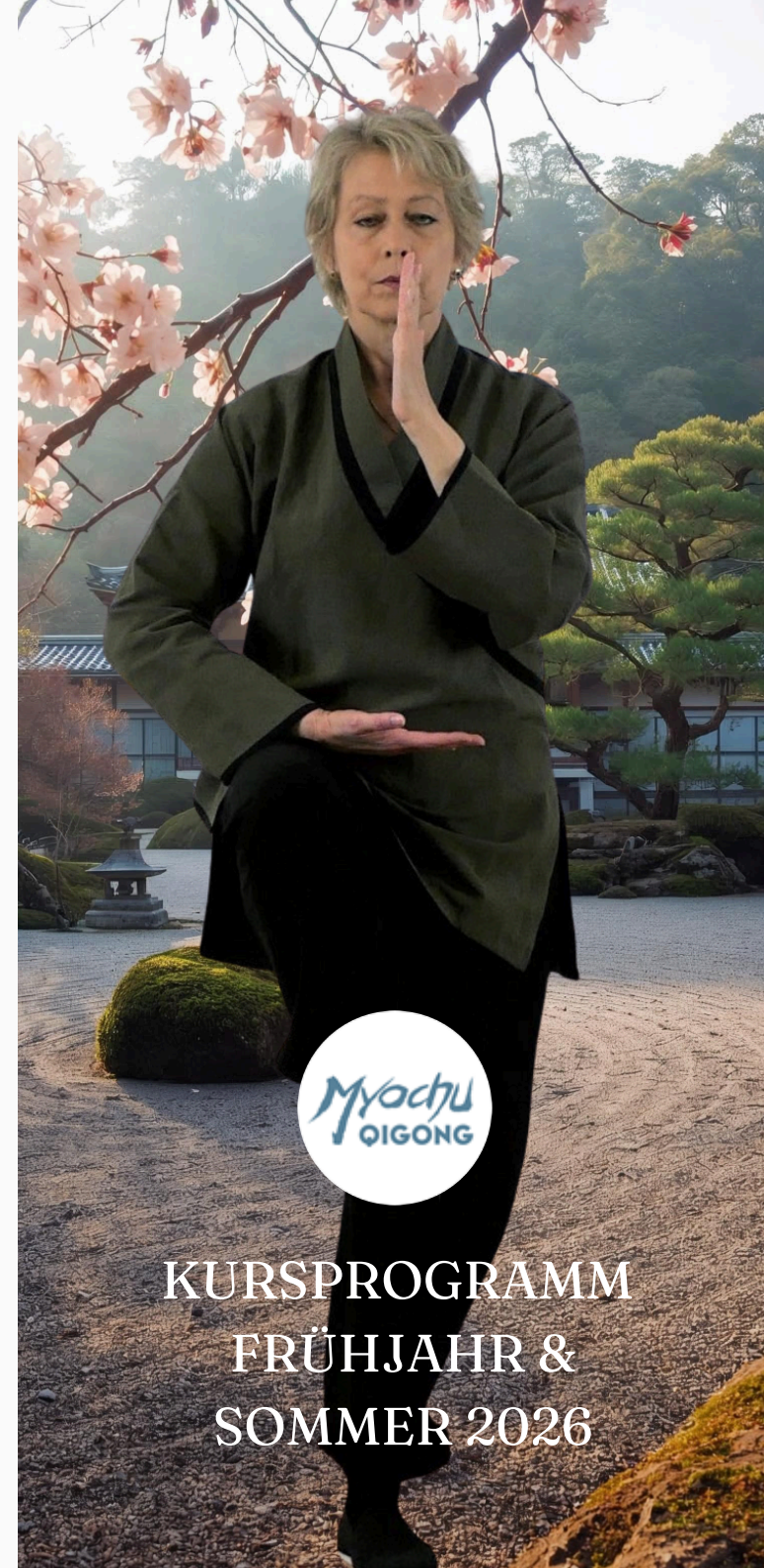
[www.myochu.de](http://www.myochu.de)



[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 2026

# QIGONG WOCHENKURSE

## QIGONG ZUM ENTSPANNEN, FÜR KRÄFTIGUNG UND BALANCE

**Freitag** 09.00 bis 10.00 Uhr | 10 x 60 Minuten  
24.04. bis 17.07.2026 | € 195  
Sanfte, klar strukturierte Übungsabfolge zur  
Stabilisierung von Muskulatur und Gleichgewicht.

## RÜCKKEHR DES FRÜHLINGS - QIGONG FÜR VITALITÄT & AUSSTRAHLUNG

**Montag** 18.00 bis 19.30 Uhr | 10 x 90 Minuten  
27.04. bis 13.07.2026 | € 275  
Fließende kreisförmige Bewegungen. Richtet auf,  
mobilisiert und baut gezielt Energie auf.

## GESUNDHEITS-QIGONG - DIE WANDLUNG DES GEWEBES

**Dienstag** 18.00 bis 19.00 Uhr | 10 x 60 Minuten  
28.04. bis 14.07.2026 | € 195  
Sanfte Dehn- und Kräftigungsimpulse. Löst  
Spannungen in Rücken, Schultern und Hüften.

## GESUNDHEITS-QIGONG - 12 EDLE ÜBUNGEN IM SITZEN

**Mittwoch** 18.30 bis 20.00 Uhr | 10 x 90 Minuten  
29.04. bis 15.07.2026 | € 275  
Ruhige, strukturierte Form. Mobilisiert Rücken,  
Nacken und Schultern. Hilft bei innerer Unruhe.

# QIGONG KURSLEITER AUSBILDUNG

Für Therapeuten, Trainer und Fachkräfte aus  
Gesundheitsberufen, die QiGong qualifiziert und  
verantwortungsvoll in ihre berufliche Praxis  
integrieren möchten.

Die Ausbildung richtet sich ausschließlich an  
Teilnehmer mit fundierten QiGong-Vorkenntnissen.

### Ausbildungsprofil:

- Vertiefte Praxis in Gesundheits-, Taiji- und  
Shaolin-QiGong.
- Fundierte TCM-Grundlagen.
- Didaktik, Methodik und strukturierte  
Kurskonzeption.
- Vorbereitung auf zertifizierte Präventionskurse.
- Intensive Ausbildungsgruppe mit maximal 6  
Teilnehmenden.

Die kleine Gruppengröße ermöglicht präzise  
Korrektur, kontinuierliches Feedback und individuelle  
Begleitung über die gesamte Ausbildungsdauer.

### Voraussetzung:

Gute QiGong-Kenntnisse.  
Persönliches Vorgespräch.  
Teilnahme an mindestens einem Kurs bei Myochu.

Nähere Informationen findest du unter:  
[www.myochu.de/qigong-ausbildung](http://www.myochu.de/qigong-ausbildung)

# QIGONG FÜR ANFÄNGER

## ENTSPANNUNG UND BEWEGUNG IM ALLTAG

**Donnerstag** 18.00 bis 18.45 Uhr | 8 x 45 Minuten  
30.04. bis 09.07.2026 | € 130  
Klare Grundlagenarbeit. Schritt für Schritt  
aufgebaut. Für mehr Gelassenheit und innere  
Balance.

# QIGONG WOCHENENDE

## SHAOLIN QIGONG FÜR RUHE & BALANCE, KRAFT & ENERGIE

**Samstag & Sonntag** 10.00 bis 17.00 Uhr | 2  
Stunden Mittagspause | 02. und 03.05.2026 |  
€ 235 | von Krankenkasse bezuschusst  
Zwei intensive Praxistage zum Erlernen oder  
zur Vertiefung von Form, Atmung und innerer  
Stabilität.

# VIDEO-KURSE

**MYOCHU.ONLINE**