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, dich im Herbst zu sehen!

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 HERBST 2026

QIGONG ABEND-KURSE

SHAOLIN HEALING QIGONG - FÜR DEN FREIEN FLUSS DES QI

Montag 18.00 bis 19.30 Uhr | 10 x 90 Minuten
28.09. bis 07.12.2026 | € 275
Bewegte und stille Übungen bringen das Qi zum Fließen und führen in tiefe Entspannung.

QIGONG FÜR EIN STARKES IMMUNSYSTEM

Dienstag 18.00 bis 19.00 Uhr | 10 x 60 Minuten
29.09. bis 08.12.2026 | € 195
Für innere Ruhe und Balance. Entspannt, macht den Kopf frei und die Wirbelsäule beweglich.

DIE 18 FORMEN DER HARMONIE TAIJI QIGONG - ONLINE TEILNAHME MÖGLICH!

Mittwoch 18.30 bis 19.30 Uhr | 10 x 60 Minuten
30.09. bis 09.12.2026 | € 195
Harmonisch fließende Bewegungen bauen Stress ab, lockern und machen beschwingt und frei.

GESUNDHEITS-QIGONG - DAS SPIEL DER FÜNF TIERE

Donnerstag 18.30 bis 20.00 Uhr | 10 x 90 Minuten
08.10. bis 17.12.2026 | € 275
Abwechslungsreiche und spielerische Form, macht richtig Spaß. Für Beweglichkeit und Koordination.

QIGONG KURSLEITER AUSBILDUNG

Für Therapeuten, Trainer, Fachkräfte aus Gesundheitsberufen und alle, die QiGong qualifiziert und verantwortungsvoll in ihre berufliche Praxis integrieren oder sich ein neues Standbein aufbauen 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.
- Zertifizierung Kursleiter.
- 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.

Nächster Ausbildungsbeginn: 15. bis 17.01.2027

Nähere Informationen findest du unter:
www.myochu.de/qigong-ausbildung

QIGONG FRÜH-KURS

GESUNDHEITS-QIGONG - DIE WANDLUNG DES GEWEBES

Freitag 09.00 bis 10.00 Uhr | 10 x 60 Minuten
25.09. bis 11.12.2026 | € 195
Sanfte Dehn- und Kräftigungsimpulse lösen Spannungen in Rücken, Schultern und Hüften.

QIGONG WOCHENENDE

SHAOLIN HERBST QIGONG - UNTERSTÜTZT DIE ABWEHRKRÄFTE

Samstag & Sonntag 10.00 bis 17.00 Uhr | 2 Stunden Mittagspause | 10. und 11.10.2026 | € 235 | von Krankenkasse bezuschusst
QiGong, Atemtraining, Akupressur und alltagstaugliche Ernährungstipps für ein starkes Immunsystem.

VIDEO-KURSE

MYOCHU.ONLINE