FUNDIERTES QIGONG

Achtsam üben. Spürbar entspannen.
Nachhaltig profitieren.

QiGong verbindet jahrtausendealtes chinesisches Wissen mit sanften Bewegungen, bewusster Atmung und innerer Ruhe. Eine wertvolle Methode, um Stress abzubauen, beweglich zu bleiben und die eigene Gesundheit zu pflegen.

Im Myochu QiGong Studio erwartet dich ein fundierter, klar strukturierter Unterricht mit persönlicher Begleitung. Du lernst die Übungen Schritt für Schritt, verstehst ihre Zusammenhänge und entwickelst eine Praxis, die dich auch im Alltag unterstützt.

Kleine Gruppen ermöglichen individuelle Anleitung und persönliche Korrekturen – für Einsteiger ebenso wie für erfahrene Teilnehmer.

Meine **zertifizierten Präventionskurse** werden von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Ich freue mich darauf, dich 2027 wiederzusehen!

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 2027

QIGONG WOCHENKURSE

GESUNDHEITS-QIGONG DAWU - DER GROSSE TANZ

Montag 18.00 bis 19.30 Uhr | 10 x 90 Minuten
11.01. bis 22.03.2027 | € 275*
Fließende, tänzerische QiGong Übungen schenken dir ein Gefühl von Leichtigkeit und Balance.

QIGONG FÜR ENTSPANNUNG UND ERHOLUNG

Dienstag 18.00 bis 19.00 Uhr | 10 x 60 Minuten
12.01. bis 23.03.2027 | € 195*
Einfache, ruhige Übungen aus dem Shaolin QiGong bringen dich körperlich und mental zur Ruhe.

SHAOLIN QIGONG FÜR GESUNDHEIT UND INNERE BALANCE

Freitag 09.00 bis 10.00 Uhr | 10 x 60 Minuten
15.01. bis 19.03.2027 | € 195*
Sanfte Bewegungen und bewusste Atemtechniken helfen dir, Verspannungen loszulassen.

VIDEO-KURSE

Für alle, die gerne zeitlich flexibel und ortsunabhängig üben möchten. In meinem Video-Shop findest du kurze Übungen für den Alltag, Mitmachvideos und vollständige QiGong Kurse.

myochu.online

*Dieser Kurs ist zertifiziert und wird von der Krankenkasse mit mindestens € 75 bezuschusst.

QIGONG UND CHINESISCHE LEBENSWEISHEIT

DIE KUNST DAS LEBEN ZU PFLEGEN

Samstag, 10.00 bis 14.00 Uhr | 5 x 240 Minuten
27.02., 17.04., 26.06., 25.09. und 27.11. 2027 |
€ 625 Paket | Workshops einzeln buchbar € 135

Wie können wir unsere Gesundheit pflegen, im Alltag mehr Ruhe finden und bewusster mit unseren Kräften umgehen? Antworten darauf finden sich in der jahrtausendealten chinesischen Philosophie des Yangsheng – der Kunst, das Leben zu nähren und zu pflegen.

In den Workshops ergänzen sich Theorie und Praxis auf besondere Weise: Passende QiGong-Übungen, Atemtechniken und einfache Methoden der Selbstfürsorge machen die Inhalte erfahrbar. Du erhältst praktische Impulse, die du ohne großen Zeitaufwand in deinen Alltag integrieren kannst.

Unsere fünf Themen:

1. Die Wurzeln des QiGong
2. Yin und Yang
3. Die fünf Wandlungsphasen
4. Die Meridiane
5. Gesundheit und Krankheit in der TCM

Für alle, die ihr Wissen rund um QiGong und die TCM erweitern möchten.

QIGONG LIVE-ONLINEKURSE

AKTIV ENTSPANNEN MIT DEN 8 EDLEN BROKATÜBUNEN

Dienstag, 19.30 bis 20.30 Uhr | 10 x 60 Minuten
12.01. bis 23.03.2027 | € 195*
Sanfte Kräftigung, wohltuende Dehnung und fließende QiGong-Bewegungen für den Alltag.

ENTSPANNEN MIT DEN 18 HARMONIEÜBUNGEN

Donnerstag, 09.00 bis 10.00 Uhr | 12 x 60 Minuten
21.01. bis 22.04.2027 | € 225*
Fließende harmonische Übungen lassen dich den Alltag vergessen, für Ruhe und Beweglichkeit.

QIGONG ZUR VERTIEFUNG

DIE KUNST DES BEWUSSTEN ÜBENS

Mittwoch, 18.30 bis 20.30 Uhr | 8 x 120 Minuten
20.01. bis 05.05. 2027 | € 320

Entdecke neue Feinheiten in vertrauten Übungen und vertiefe deine persönliche QiGong-Praxis.

Workshopreihe für Fortgeschrittene mit viel Raum für individuelle Korrekturen und persönliche Erfahrungen. Ideale Ergänzung zum regelmäßigen Kurs, unabhängig davon, welche Übungsformen du bereits gelernt hast.