

Aktive Entspannung mit Qigong



Bildungszentrum Rehastudy
Bad Zurzach, Winterthur
Quellenstrasse 34
CH-5330 Bad Zurzach
Tel. +41 (0)56 265 10 20
Fax +41 (0)56 265 10 29
E-Mail info@rehastudy.ch
www.rehastudy.ch

EDUQUA

Schweizerisches Qualitätszertifikat für Weiterbildungsinstitutionen
Certificat suisse de qualité pour les institutions de formation continue
Certificato nazionale di qualità per istituzioni di formazione continua

Kursausschreibung

Aktive Entspannung mit Qigong

EINLEITUNG

Die sanften, fließenden Übungen des Qigong verbessern die Beweglichkeit von Muskeln und Gelenken. Sie lösen Verspannungen und regen die Durchblutung an. Darüber hinaus fördert Qigong durch seine harmonischen Bewegungen und Atemtechniken die Entspannung und aktiviert das parasympathische Nervensystem, das für Ruhe und Regeneration zuständig ist. Dadurch wird der Körper in einen Zustand versetzt, der Stress abbaut und das allgemeine Wohlbefinden steigert

ZIELE

In diesem Kurs erlernen wir die Form des Shibashi Qigong mit 18 Übungen sowie weitere Praktiken aus dem medizinischen Qigong (z.B. Baduanjin, Organ-Qigong, Heilende Laute Qigong), die ein besseres Verständnis des Meridiansystems fördern. Wir werden auch wirkungsvolle Akupressurpunkte und stille Übungen kennenlernen, die uns helfen, unsere eigene Körperenergie (Qi) zu erhöhen und zu regulieren

METHODEN/ARBEITSWEISEN

Der Kurs besteht aus Bewegung (Übungen im Stehen) und ruhigen Übungen im Sitzen. Viele Wiederholungen ermöglichen es uns, uns zu bewegen, ohne zu „studieren“, und wir lernen, wie wir alles leichter und effizienter machen können.

Auch das Kennenlernen des Meridiansystems ist Teil des Kurses und wir wenden dieses Wissen mit Akupressur und aktiven und stillen Qigong-Übungen an.

ANGABEN ZUR LEHRPERSON

Stacy Müller

Tai Ji und Qigong Lehrerin SGQT

- 30 Jahre Tai Ji Erfahrung
- dipl. Tai Ji Lehrerin SGQT sowie dipl. Qigong Lehrerin SGQT
- 2017-2022 Tai Ji und Qigong Therapeutin bei Zurzach Care
- Seit 2011 Leitung von Kursen, Workshops und Privatstunden in Zürich und Dänemark

Tai Ji und Qigong sind keine esoterische Geheimbereiche, doch jahrhundertalte, gut erklärbare und verblüffend einfache Bewegungssysteme. Ich erkläre diese Methoden mit Humor und Spiel, so wie ich sie von meinen Meistern gelernt habe ...

Hauptsache: "Less is More!"



KURSVORAUSSETZUNGEN

Zielgruppe:

Für alle Bewegungsinteressierte

LEITUNG

Stacy Müller

| Dauer | Kursort | Datum | Zeiten | Kurs-Nr | Sprache | Kosten |
|--------|-------------|------------|-------------------|---------|---------|------------|
| 4 Tage | Bad Zurzach | 23.04.2026 | 09.00 - 17.00 Uhr | 26850 | deutsch | CHF 1000.- |
| | | 24.04.2026 | 09.00 - 17.00 Uhr | | | |
| | | 25.04.2026 | 09.00 - 17.00 Uhr | | | |
| | | 26.04.2026 | 09.00 - 17.00 Uhr | | | |