rehastudy
Bildungszentrum

Qigong Refresher-Kurs

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

Kursausschreibung

Qigong Refresher-Kurs

EINLEITUNG

Kursbeschreibung: Die bereits erlernten Qigong-Übungen (aus dem Tai Ji & Qigong Trainer Kurs oder dem Qigong Kurs) werden hier wiederholt. Dazu vertiefen wir mit Qigong Übungen für den Rücken.

ZIELE

Wir wiederholen Shibashi-Qigong, Organ-Qigong und Baduanjin-Qigong, achten auf mögliche Haltungs- und Bewegungsfehler und klären Unsicherheiten und Fragen. Zur Vertiefung lernen wir eine Reihe von Qigong-Übungen für den Rücken.

INHALTE

Methode/Arbeitsweisen: - Der Kurs besteht hauptsächlich aus Qigong-Übungen im Stehen und zusätzlichen Entspannungsübungen (Atemübungen, Meridianübungen und Akupressur) im Sitzen. Das Üben in der Gruppe und das fließende Durchlaufen der Formen wird wieder viel Spaß machen.

METHODEN/ARBEITSWEISEN

- mit viel, viel Üben und Möglichkeiten, um Fragen zu stellen
- Ziel: mehr Selbstsicherheit beim Üben / Weitergeben

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:Voraussetzung ist die Teilnahme entweder am Jahreskurs „Tai Ji und Qigong TrainerIn“ oder am Kurs „Aktive Entspannung mit Qigong“.

VORBEREITUNGSAUFTRAG

Konntest du das Gelernte im letzten Jahr mit Patienten umsetzten? In welchen Situationen war dies erfolgreich, und wann nicht?

LEITUNG

Stacy Müller

Dauer	Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Sprache	Kosten
1 Tag	Bad Zurzach	26.10.2026	09.00 - 17.00 Uhr	26853	deutsch	CHF 250.-