



## Die Basisübung des Chan Mi Qi Gong - „Wirbelsäulen Qi Gong“

Voraussetzung ist die Entspannung des Körpers, denn Bewegung ohne Entspannung ist nur mechanische Bewegung. Entspannung geschieht durch die richtige Körperhaltung. Durch die Entspannung kommt man in die innere und äußere Ruhe, aus der heraus die Bewegungen entstehen und das Qi anfängt zu fließen.

Diese Bewegungen müssen langsam, rund, fließend und ohne Krafteinsatz ausgeführt werden, damit das Qi seine wohltätige, heilende Wirkung entfalten kann und die innere Ruhe vertieft wird.

Das Zentrum der Bewegung ist die Wirbelsäule. Die heilende Wirkung der Übung erstreckt sich nicht nur auf den gesamten Bewegungsapparat, sondern auch auf das vegetative Nervensystem und damit auf alle inneren Organe und das Immunsystem.

### 1. Basiskurs

- Liegende Übungen zum Entspannen und Öffnen.
- Der richtige Stand. 24 Anforderungen an die Körperhaltung

Kursstart: Dienstag 20. Februar 2024, 18.30 Uhr – 19.30 Uhr  
Minimum 4, maximum 6 Teilnehmer\*Innen

Kursdaten: 20., 27. Februar, 05., 12., 19. März,  
02., 09., 16., 23., 30. April 2024

Kurspreis: 10 Lektionen, CHF 260.—

### 2. Basisübungen Chan Mi Qi Gong Auftakt ins entspannte Wochenende

- Übungen zum Entspannen und Öffnen
- Der richtige Stand. 5 Paare, 3 Bögen, 1 Rundung, 4 Grundregeln
- Die Wellen-, Pendel-, Drehbewegung der Wirbelsäule
- Die Konzentrationsübung – Führung des Qi
- Die Kombinationsbewegung
- Der Kleine und große Abschluss

Kursstart: Freitag, 03. Mai 2024, 18.30 Uhr – 19.30 Uhr  
Minimum 4, maximum 6 Teilnehmer\*Innen  
(geschlossene Gruppe)

Kursdaten: 03., 10., 17., 24., 31. Mai 2024  
14., 21., 28., Juni  
09., 16. August 2024,

Kurspreis: 10 Lektionen, CHF 260.—