

# Gesundheitswochen mit Qi Gong im Hotel Laguna

12. - 19. Mai 2024

Preis gemäss Universal, zuzüglich Kurskosten CHF 550.--



Qi Gong ist ein wichtiger Teil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und bedeutet Arbeit mit der Lebensenergie. Qi Gong versteht sich als ganzheitliches System mit Selbstheilungstechniken und Meditation, das heisst, wir sprechen Körper, Geist und Seele an und können unsere physische und psychische Gesundheit erhalten und verbessern. Es ist ein althergebrachtes und kontinuierlich fortentwickeltes Verfahren, das gesundheitsfördernde Körperhaltung, Bewegung, Selbstmassage und Atemtechnik umfasst.

Bei regelmässigem Praktizieren von Qi Gong werden die Muskeln zunehmend elastischer und kräftiger, die Wirbelsäule und die Gelenke beweglicher und flexibler. Qi Gong verbessert die Stoffwechsel- und Organfunktionen und stärkt das Immunsystem und die Nervenkraft. Gedankengänge werden klarer und die geistige Leistungsfähigkeit nimmt zu.

Mit Qi Gong finden wir einen Weg zu innerer Ruhe und Gelassenheit, Beweglichkeit, Lebensfreude und Zufriedenheit.

Die in den Kurswochen angebotenen Qi Gong Übungen sind für jedes Alter sowie für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

## Übungszeiten:

Wir üben 4 Stunden pro Tag.

MO, DI, MI, FR, SA: morgens 07:30 - 08:30h  
vormittags 10:30 - 12:00h  
abends 17:00 - 18:30h

Donnerstag zur freien Verfügung

## Kursleitung:

Doris Räber, diplomierte Qi Gong Lehrerin  
Qi Gong und Tai Ji Quan Erfahrung seit 1994, Ausbildung im authentisch medizinischen Qi Gong bei Meister Liu Qingshan und Harmonisierung der Wirbelsäule bei Meister Li Zhi Chang, Tai Ji Quan und Qi Gong bei Meister Zhang Xiao Ping.

## Informationen:

qigong.draeber@bluemail.ch  
www.doristraeber.ch

## Buchung:

Buchen Sie direkt bei Universal Flugreisen: Tel.: 0848 81 11 88 oder im Internet unter [www.universaltravel.ch](http://www.universaltravel.ch).

