

Qigong-Abende

Lebendige Ruhe und wohltuende Langsamkeit Medizinisches- und Shaolin-Qigong



**31. Oktober 2016
07./14./21. November 2016**

**Maria RÜDISÜHLI
Visp**

Qigong-Übungen sind ein Sammelbegriff für eine Vielzahl chinesischer **Gesundheitsübungen**.

Wir üben Shaolin-Qigong nach Meister Shi Xinggui und medizinisches Qigong.

Im Qigong sind die **Bewegungen weich und fliegend**. Die Aufmerksamkeit beruht auf der Haltung des Körpers und der Wahrnehmung des Atems.

Die sanften Bewegungen «ernähren» die Gelenke, unterstützen die Beweglichkeit und führen zu einer ausgeglichenen Körperhaltung. **Typische Spannungen** im Nacken- und Schulterbereich **können gelöst** und Fehlhaltungen korrigiert werden. Auch **Stresssymptome** wie Spannungs- und Angstzustände sowie der Stoffwechsel **können verbessert werden**.

Mit Qigong erleben Sie lebendige Ruhe und wohltuende Langsamkeit und lernen diese optimal in den Alltag zu integrieren.

Wenn Körper und Geist entspannt sind, können Energie und Blut besser fließen.

Die Qigong-Übungen sind sehr sanft und für jede und jeden geeignet.



Eingeladen

Alle, die etwas für die eigene Gesundheit tun möchten

Leitung

Maria Rüdüsühli, Shaolin-Qigonglehrerin
Visp

Daten

31. Oktober, 7./14./21. November 2016
Jeweils montags 18.00 - 19.30 Uhr

Bitte bequeme Kleidung anziehen oder zum Anziehen mitbringen, wenn möglich auch Noppenstrümpfe / Stoppersocken, ausserdem bitte eine (Woll-)Decke, ein Kissen mitbringen und, falls vorhanden, eine Yoga-Matte.

Kosten

Fr. 85.– Kursgeld

Anmeldung

Anmelden bis Fr, 21. Oktober 2016 an:
Bildungshaus St. Jodern, Visp
T 027 946 74 74
info@stjodern.ch

Kontakt

Dr. Stephanie Abgottspon
Staldenried, T 027 952 25 57
bildung.stjodern@cath-vs.ch