

# QiGong–Amriswil

Erlerne Bewegungs- & Übungsmethoden um deine Energie, dein Qi, zu aktivieren sowie deine geistigen und körperlichen Fähigkeiten zu fördern. Durch die Übungen soll der Körper in einen Zustand von Ruhe und Entspannung kommen.

Wir starten mit 6 Bewegungsabläufen, den 6 Harmonien. Eine weitere, buddhistische Form, das Shu Jing Gong, auch Shaolin-QiGong genannt, wird am 4. Abend als Alternative vorgeführt. Danach kannst Du für dich entscheiden welche Form Du weiterverfolgen möchtest.

## **Schnupperabend am 31.10.2024**

Erlebe am Schnupperabend gemeinsam die Energie der QiGong-Übung.

Wir praktizieren gemeinsam einige einfache Bewegungsabläufe.

Wir starten 18:15 Uhr. Kosten: CHF 10.00. Anmeldung erforderlich.

### **Info:**

- 4 Lektionen à CHF 20.00
- Mittwochabend
- 18:15 bis 19:15 Uhr
- Sehr einfache Bewegungen

### **Daten:**

- 07. November 2024
- 14. November 2024
- 21. November 2024
- 28. November 2024

**Wichtig:** Das Training findet in Socken statt.

Kursort: [fit-ingelassenheit.ch](http://fit-ingelassenheit.ch), Buchenhölzlistrasse 4b, 8580 Amriswil

Anmeldung oder Fragen gerne telefonisch, per WhatsApp,

078 879 35 35 oder per Mail, [roger.st@outlook.com](mailto:roger.st@outlook.com)

Ich freue mich auf ein entspanntes und energiegeladetes Miteinander

Roger Strässle