

# Qi Gong



Marianne Monstein  
Qi Gong



Akupressur / Reconnection / Lichtsprache

Tel. 071 911 47 37 | Grundgasse 8 | 9500 Wil  
sterne@dreimonde.ch | [www.dreimonde.ch](http://www.dreimonde.ch)

## Was ist Qi Gong

Qi Gong vereint langsame, fließende Bewegungsabläufe mit bewusster Atmung und Vorstellungskraft. Die Übungen können von allen Menschen gelernt und praktiziert werden, unabhängig von Alter und Vorkenntnissen.

Qi Gong ist ein wesentlicher Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), welche den Menschen seit jeher ganzheitlich betrachtet. Regelmässiges Üben dient sowohl der Beweglichkeit als auch der Entspannung und Zentrierung, was sich wohltuend auf Körper, Geist und Seele auswirkt. Durch die Verlangsamung und Sanftheit beim Üben erlangen Sie dank Qi Gong Ausgeglichenheit und innere Ruhe.

## Kursinhalt

In China wird Qi Gong seit Jahrtausenden zur Erhaltung der Gesundheit und zur Selbstheilung eingesetzt. Verschiedene Einflüsse prägen die Übungen, auf welche wir uns quartalsweise einlassen:

- Reshenfa
- Lianqifa – Qi-Aufbau
- Daoistisches Qi Gong
- Buddhistisches Qi Gong
- Qi Gong der fünf Tiere
- Medizinisches Qi Gong im Zyklus der 5 Wandlungsphasen
- Qi Gong der sechs heilenden Laute
- Qi Gong des fliegenden Kranichs
- Qi Gong der sechs Harmonien

## Mittwoch, 9. Januar – 3. April 2019 (12 Lektionen)

Allfällige Abweichungen der Daten infolge Unvorhergesehenem bleiben vorbehalten.

**Kurszeiten: A) 17.15 – 18.15 h                      B) 19.15 – 20.15 h**

**Kursgebühr: CHF 300.00**

## Kursorte

**A) Kultur-Werkstatt, Churfirstenstr. 5, 9500 Wil**  
(5 Min. zu Fuss ab Bahnhof Wil)

**B) Atelier Neualtwil, Grundgasse 7a, 9500 Wil**

## Teilnahmebedingungen

- Die Anmeldung erfolgt schriftlich und ist verbindlich.
- Bis 10 Tage vor Kursbeginn ist eine Abmeldung möglich.
- Bei einer Abmeldung von weniger als 10 Tagen vor Kursbeginn wird 70% der Kursgebühr in Rechnung gestellt (Ausnahme: Unfall, Krankheit etc. = ärztl. Zeugnis), ab Kursbeginn 100%.
- Die Begleichung der Kursgebühr erfolgt 10 Tage nach Erhalt der Rechnung resp. in bar bei Kursbeginn.

---

## Anmeldung

**Bitte schriftlich bis spätestens 14. Dezember 2018** an untenstehende Adresse (frühzeitige Anmeldung ist empfohlen, da beschränkte Platzzahl):

*Ich melde mich verbindlich für den Qi Gong-Kurs vom 9.1.-3.4.2019 an.*

**O Kurs A: 17.15 – 18.15 h**

**O Kurs B: 19.15 – 20.15 h**

Name, Vorname .....

Strasse .....

PLZ, Ort .....

Telefon ..... Mobile .....

e-Mail .....

*Mit meiner Unterschrift anerkenne ich die Teilnahmebedingungen.*

Datum..... Unterschrift .....

**Marianne Monstein**  
**KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom,**  
**Methode Akupressur Therapie / Qi Gong-Lehrerin**  
**Grundgasse 8, 9500 Wil**  
**Tel. 071 911 47 37 / [sterne@dreimonde.ch](mailto:sterne@dreimonde.ch)**  
**[www.dreimonde.ch](http://www.dreimonde.ch)**