

Jahreszeiten Qi Gong in Schwyz

Überblick 2018

jeweils Dienstag Abend



Alexandra Hagen
dipl. Qi Gong Lehrerin
dipl. Tanz- und Bewegungstherapeutin
www.schwung.ch



Jahreszeiten Qi Gong in Schwyz

Überblick 2018

jeweils Dienstag Abend

Qi Gong ist die Pflege der Lebensenergie. Es handelt sich dabei um eine uralte chinesische Technik, welche die Gesundheit fördert, Kraft vermittelt und geeignet ist, auch das seelische und spirituelle Wachstum anzuregen. Wenn wir uns durch Qi Gong Übungen entspannen, können die heilsamen Energien leicht in uns einfließen.

Die Wirkweise der Energie in der Natur und in unserem Körper ist in jeder Jahreszeit anders. So können wir mit den spezifischen Organübungen zu den entsprechenden Jahreszeiten die Energien optimal unterstützen.

Qi Gong Einheit Daten & Zeit

WINTER Niere/Blase	06.02. / 13.02. / 20.02. / 27.02. 06.02.: 18.30–20.00, sonst 18.30–19.30 Uhr
FRÜHLING Leber/Galle	06.03. / 13.03. / 20.03. / 27.03. 06.03.: 18.30–20.00, sonst 18.30–19.30 Uhr
SOMMER Herz /Dünndarm	12.06. / 19.06. / 26.06. / 03.07. 12.06.: 18.30–20.00, sonst 18.30–19.30 Uhr
SPÄTSOMMER Magen/Milz	21.08. / 28.08. / 04.09. / 11.09. 21.08.: 18.30–20.00, sonst 18.30–19.30 Uhr
HERBST Lunge/Dickdarm	30.10. / 06.11. / 13.11. / 20.11. 30.10.: 18.30–20.00, sonst 18.30–19.30 Uhr

Bequeme Kleider und warme Socken mitnehmen

Kosten: CHF 120.– pro Einheit

Alexandra Hagen

dipl. Qi Gong Lehrerin, dipl. Tanz- und Bewegungstherapeutin
Schmiedgasse 1 · 6430 Schwyz
Tel 079 920 14 94 · info@schwung.ch · www.schwung.ch