



# Qigong in Ardez

Qigong ist ein wichtiger Teil der chinesischen Gesundheitslehre. Durch einfache, langsame Bewegungen im Stehen, welche den Energiefluss anregen, beruhigt sich der Geist und Körper und Seele befreien sich von Blockaden. Es sind keine Vorkenntnisse oder spezielle Beweglichkeit nötig, bequeme Kleidung, warme Socken und ein wenig "Gwunder" genügen...

## **Schnupperkurs/Einführungskurs in Ardez**

jeden Dienstag, 19-20 Uhr, im alten Gemeindehaus

Kosten 20.- / bitte bis am Mittag anmelden

## **Samstags-Kurse**

**Einführung ins Qigong und Erlernen einer Qigong-Übungsform**

**jeweils Samstag 9.30 - 12.30**

### **Termine 2019**

**13. Februar / 16. März / 27. April / 25. Mai / 29. Juni / 20. Juli / 24. August /  
21. September / 12. Oktober**

**Kosten 80.- / bitte bis Freitag Mittag anmelden**

**Privatstunden für Einzelpersonen oder kleine Gruppen. Termin, Ort und Kosten nach Absprache. Ich freue mich über Ihre Anfrage!**

**Susan Wigholm** QiGong Lehrerin, TCM Gesundheitsberaterin iA., Coaching

**Anmeldung unter 079 316 46 48 oder [Lebens-Kunst@wigholm.ch](mailto:Lebens-Kunst@wigholm.ch)**

**[www.coaching-in-der-natur.ch](http://www.coaching-in-der-natur.ch)**