

## „ Duft Qi Gong - Grundstufe “ als Online Kurs

### **Medizinisches Qi Gong bei chronischen Beschwerden**

(Allergien, Asthma, Bronchitis, Heuschnupfen, Lungen- / Hautprobleme, häufige Erkältungen, Erschöpfung, Schlafstörungen, Neurodermitis, Knochen- & Gelenkschmerzen, Rheuma, Wechseljahresbeschwerden, Migräne, Schmerzen, u.a.)

### **Kursdatum**

Montags, ab 11.01.2021, 6x

Termine: 11.1., 14.1., 18.1., 21.1., 25.1., 28.1.2021

jeweils 18.30-19.45 Uhr

### **Kursgebühr**

140,-€ / 120€ Wiederholer, incl. ausführlichem Skript + Übungs- & Lehr Video auf USB-Stick

Die Kursgebühr ist nicht Bestandteil der 10er Karten.

### **Kursinhalt**

Grundstufe Duft Qi Gong zur Regulation von Lungen- und Herz- Funktionskreis.

Zusätzliche Übungen zur Stärkung der Lungenfunktion.

Spezielle Meditationsübungen.

Das Coronavirus greift die Gefäße, somit insbesondere das Herz und die Lunge an. Deshalb ist es wichtig, diese Funktionskreise zu stärken. Deshalb sollen die Übungen zügig erlernt und gefestigt werden, so dass ich mich entschieden habe für 2 Kurstermine pro Woche.

Anschliessend beginnt gleich der Kurs mit der Mittelstufe zur Stärkung von Magen/Milz und Nieren Funktionskreis, also zur Stärkung der Mitte und des Immunsystems..

Durch die umfangreichen Lehrmaterialien, als Bestandteil des Kurspreises, ist es Ihnen möglich, die Übungen schnell zu lernen und Ihre Gesundheit zu festigen.

### **Kursleitung**

Horst-Rainer Rust; Qi Gong Praxis seit 20 Jahren, Anerkannter Ausbilder für Qi Gong (DDQT), Kooperationspartner von Ärzten/Therapeuten, Buchautor „Glücks Qi Gong“

### **Voraussetzungen**

Es sind keine Qi Gong Erfahrungen erforderlich.

