



# Qigong

Qigong ist eine chinesische Bewegungs-, Konzentrations- und Meditationsform, die auch Teil der traditionellen chinesischen Medizin ist.

- Im Qigong werden sanfte Bewegungsformen, Atemübungen, Körperübungen, Konzentrationsübungen sowie Meditationsübungen der inneren Stille ausgeübt
- Mit Qigong aktivieren und stärken Sie Ihre LEBENSENERGIE (Qi), dies verhilft Ihnen zu einer körperlichen und geistigen Gesunden Verfassung

## NEUE EINSTEIGERKURSE in der Villa Sutter Münchwilen

2015:            BASISKURSE: 4 x 1 ½ Std.

Kurs 1:            Mi 2.9. / 9.9. / 16. 9. / 23.9.            –            ZEIT: 18.30 bis 20.00 Uhr

Kurs 2:            Mi 11.11. / 18.11. / 25.11. / 2.12.            -            ZEIT: 18.30 bis 20.00 Uhr

Kurs 3:            Fr 6.11. / 13.11. / 20.11. / 27.11. -            ZEIT: 09.30 – 11.00 Uhr

2016:

Kurs 4:            Mi 6.1. / 13.1. / 20.1. / 27.1.            –            ZEIT: 18.00 bis 19.30 Uhr

---

**SAMSTAG-Kurs: 3 x 2 Std. – Zeit: 09.00 bis 11.00 Uhr - 9.1. / 16.1. / 23.1. 2016**

---

- Wöchentlicher Übungsabend für Fortgeschrittene:
- Jeweils Mittwochabend - ab 21. Oktober - Zeit: 20.00 bis 21.30

Auskunft / Anmeldung:

**Robert Bruggmann, dipl. Qigonglehrer MQA**

**Tel. 076 421 46 50**

Email: [robert.bruggmann@bluewin.ch](mailto:robert.bruggmann@bluewin.ch)

