

Qi Gong
Early Bird
Frühjahr/ Sommer 2025



Entspannt, zentriert und präsent in den Alltag

Wir wecken 60 Minuten lang die Lebensgeister und die innere Aufmerksamkeit **mit bewegtem und stillem Qi Gong**.
Qi Gong ist eine ganzheitliche Übungsmethode aus China.
Die Übungen kultivieren Körper und Geist, harmonisieren den Organismus und unterstützen eine zentrierte Körperhaltung sowie eine gesunde Lebensweise.

Es wird im Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen geübt. **Die Übungen stammen mehrheitlich aus dem medizinischen Qi Gong**.
Sie fördern den Qi Fluss und damit verbunden eine angenehm entspannte und zugleich angeregte Körper- und Geist Empfindung.

Jede und jeder, mit oder ohne Erfahrung, ist willkommen!

Frühjahr/ Sommer 2025:

Mi, 12. Februar 2025 bis 2. Juli 2025

(kein Kurs am 5. März (Aschermittwoch), sowie am 16. und 23. April)

Early Bird: mittwochs von 07.30 bis 08.30

18 Lektionen: Fr. 430. —

Bewegungshimmel, BOA Gewerbehäus, Geissensteinring 41, Luzern

Leitung: Urs Häusermann, Qi Gong Lehrer
praktiziert seit 22 Jahren regelmässig Qi Gong und Taijiquan
Qi Gong Ausbildung bei Jumin Chen; Taijiquan bei Peter Yang

Info und Anmeldung:

079/ 315 47 79

urs.haeusermann@bluewin.ch

www.urshaeusermann.ch