

# QI GONG

nährende Bewegung

**Herbst-/Winterkurs 2024**

**Kurs mit Carmen Bricman**

**Kursort:** Frauenfeld, **Allmendweg 31**, Werkstattgebäude Schreinerei Roost,  
Gymnastikraum 2. OG  
Auskunft und Anmeldungen: **079 9130 470**, [praxis@carmenbricman.com](mailto:praxis@carmenbricman.com)

## KURS

Die Übungen des Wai Dan (bewegtes Qi Gong, überwiegend physische, muskuläre Bewegungen), des Nei Dan (stilles Qi Gong, überwiegend in Ruhe, ohne muskuläre Anspannung, und mit Hilfe der Vorstellungskraft Yi) und der Daoistischen Meditationsübungen verstehen sich als Wege der persönlichen Kultivierung und Heilung von Körper, Geist und Seele.

Der Kurs besteht überwiegend aus Übungen des bewegten Qi Gong. Mit Stille Qi Gong und Daoistischen Übungen lassen wir die Stunden ausklingen.

Die Kurse sind für alle Altersstufen und Konditionen geeignet. Die Übenden erfahren individuelle Zuwendung und Unterstützung während der Stunde durch die Kursleiterin.

**Donnerstag 18.00 – 19.00 Uhr am 5.9.2024 (Kursstart)** 12.9. / 19.9. / 26.9. / 3.10. / 10.10. / 31.10. / 7.11. / 14.11. / 21.11. / 28.11. / 5.12.2024

12 x 60 Minuten, Kurskosten: SFR 305.-

1 x Schnuppern während des Semesters ist jederzeit möglich, Kosten: SFR 15.-