

# QI GONG

nährende Bewegung

**Herbst-/Winterkurs 2022  
Kurse 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 Stillem 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 17.30 – 18.30 Uhr am 15.9.2022 (Kursstart/Schnupperlektion)**

22.9. / 29.9. / 6.10. / 27.10. / 3.11. / 10.11. / 17.11. / 24.11. / 1.12. / 8.12. / 15.12.2022

12 x 60 Minuten, Preis SFR 305.-