



## QiGong Online Kurse mit myochu.de - entspannen und Energie tanken

Von *Hummel-PR*

Erstellt am 25 Jun 2020 - 14:58

QiGong ist eine chinesische Bewegungslehre und bestens dazu geeignet, sowohl psychische wie auch körperliche Anspannung zu verringern. Die sanften Bewegungen machen den Kopf frei, lösen Verspannungen und fördern die Beweglichkeit. Für alle, die nicht die Möglichkeit haben, Präsenzkurse zu besuchen, bietet Myochu QiGong jetzt Online QiGong Kurse unter <https://elopage.com/s/myochu> [1] an.

QiGong zu Hause lernen und üben

Die Corona Pandemie hat die Lebenssituation vieler Menschen ganz wesentlich verändert. Homeoffice, Ausgangs- und Kontaktbeschränkungen haben zu psychischen und körperlichen Belastungen beigetragen. Die einfachen, harmonischen Bewegungen des QiGong können dabei helfen, diese Anspannung zu lösen, wieder Energie zu tanken und den Körper in Schwung zu bringen. „QiGong lässt sich ganz leicht in den (Berufs-) Alltag integrieren. Nur wenige Minuten täglich und man fühlt sich zunehmend wohler,“ rät QiGong Lehrerin Sigrid Hummel. Doch nicht jeder hat die Zeit oder die Möglichkeit einen Präsenzkurs zu besuchen. Mit den neuen QiGong Online Kursen bietet sie deshalb die Möglichkeit, QiGong kennenzulernen und ganz bequem zu Hause, im Homeoffice oder im Unternehmen zu üben.

15 Minuten QiGong, Online Kurse und Lehrvideos

Verschiedene Kursvarianten sind im Online Shop von Myochu QiGong zu finden. Ideal für Einsteiger ist der 15 Minuten Online Kurs. In kurzen Videos werden Übungen gezeigt und erklärt, die entspannen, die Konzentration fördern, Muskeln dehnen und kräftigen. Jedes 15 Minuten Video ist einem anderen Thema gewidmet.

Die QiGong Online Kurse „Hui Chun Gong – Die Rückkehr des Frühlings“ und „Die 18 Formen der Harmonie Taiji QiGong“ sind aufgebaut wie ein Präsenzkurs. In 8-10 Lektionen mit jeweils 45 bis 60 Minuten Laufzeit kann eine gesamte QiGong Form erlernt werden. Jede Lektion ist eine gesamte Woche online und kann unbeschränkt oft angesehen werden. Nach Ablauf des Kurses können die Videos nicht mehr aufgerufen werden.

In den Lehrvideos werden die QiGong Figuren von „Ma Wang Dui“, „DaWu – Der Große Tanz“ und das „Klassische Medizinische QiGong“ sehr detailliert gezeigt und im Ablauf geübt. Die Videos stehen ab Kauf unbeschränkt zur Verfügung. Dieses Format richtet sich an diejenigen, die eine QiGong Form intensiv üben möchten.

Die unterschiedlichen Online-Formate sind auf die unterschiedlichen Zielsetzungen der Teilnehmer/innen ausgerichtet: QiGong zum Reinschnuppern mit einzelnen Übungen, an einem ganzen Kurs teilnehmen oder sich für einen unbeschränkten Zeitraum intensiv mit einer QiGong Form auseinandersetzen.

Online Kurse sind eine gute Möglichkeit, QiGong kennenzulernen und unabhängig von festen Kurszeiten zu üben. „Sie sind jedoch kein vollwertiger Ersatz für die persönliche Anleitung durch den Lehrer. Ich empfehle deshalb zur Vertiefung und Korrektur Einzelcoachings, auch online, oder auch mal die Teilnahme an einem Wochenendworkshop,“ betont Sigrid Hummel.

Filename/Title

Größe



Filename/Title	Größe
<a href="#">18 Formen Regenbogen.jpg</a> [2]	169.74 KB
<a href="#">Shaolin Luohan Bogenschuetze.jpg</a> [3]	163.19 KB

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 03:41):** <http://www.medkom24.eu/node/24777>

**Links:**

[1] <https://elopage.com/s/myochu>

[2] [http://www.medcom24.de/files/active/0/18\\_Formen\\_Regenbogen.jpg](http://www.medcom24.de/files/active/0/18_Formen_Regenbogen.jpg)

[3] [http://www.medcom24.de/files/active/0/ShaoLin\\_Luohan\\_Bogenschuetze.jpg](http://www.medcom24.de/files/active/0/ShaoLin_Luohan_Bogenschuetze.jpg)