

## Lebendige Ruhe und wohltuende Langsamkeit



### Medizinisches und Shaolin-Qigong

**Maria Rüdüsühli**  
Shaolin-Qigonglehrerin

15./ 22./ 29. November 2021  
13. Dezember 2021  
im Bildungshaus St. Jodern Visp

### Medizinisches und Shaolin-Qigong

Qigong-Übungen sind ein Sammelbegriff für eine Vielzahl chinesischer Gesundheitsübungen.

Im Qigong sind die Bewegungen weich und fließend, wobei die Aufmerksamkeit auf der Haltung des Körpers und der Wahrnehmung des Atems beruht.

Die sanften Bewegungen «ernähren» die Gelenke, unterstützen die Beweglichkeit und führen zu einer ausgeglichenen Körperhaltung. Typische Spannungen im Nacken- und Schulterbereich können gelöst und Fehlhaltungen korrigiert werden. Auch Stresssymptome wie Spannungs- und Angstzustände sowie der Stoffwechsel können verbessert werden.

Mit Qigong erleben sie lebendige Ruhe und wohltuende Langsamkeit und lernen diese optimal in den Alltag zu integrieren.

Wenn Körper und Geist entspannt sind, können Energie und Blut besser fließen.

Da die Qigong-Übungen sehr sanft sind, sind sie für jede und jeden geeignet.

**Bitte Matten, Kissen und Wolldecke mitbringen.**

### Infos

#### Daten

Montag, 15. November 2021  
Montag, 22. November 2021  
Montag, 29. November 2021  
Montag, 13. Dezember 2021

Jeweils 18.00 bis 19.30 Uhr

#### Leitung

Maria Rüdüsühli  
Shaolin-Qigonglehrerin, Visp

#### Eingeladen

Alle, die etwas für die eigene Gesundheit tun möchten

#### Kosten

Fr. 100.–

#### Anmeldung, Kontakt

Bis Montag, 8. November 2021

Bildungshaus St. Jodern  
St. Jodernstr. 17, 3930 Visp  
027 946 74 74, [www.stjodern.ch](http://www.stjodern.ch)  
[info@stjodern.ch](mailto:info@stjodern.ch)