



Corinne Rusterholtz  
Allgemeine Körperschulung & Haltungsgymnastik

## Aktuelles Qi Gong Kursangebot

### Übungszeiten sind Gewinn

Eine halbe Stunde Übungszeit pro Tag ist ideal, mehr ist natürlich noch besser. Sie sollten wissen, dass der Stress reduzierende und körperlich wohltuende Effekt nach 15 Minuten einsetzt.

### Wudang Qi Gong

Dieses Übungssystem stammt aus den alten daoistischen Traditionen der Wudang-Klöster. Die 18 langsamen, ineinander fließenden Bewegungen regulieren alle fünf Wandlungsphasen und haben somit bei regelmäßigem Üben, körperlich, geistig und seelisch einen breiten Wirkungsgrad.

Kurszeiten: a) Mo, 12.00 h – 12.45 h // b) Di, 12.00 h – 12.45 h // c) Mi, 19.30 h – 20.45 h  
Kursort: Im Studio. Bei Schönwetter auf Sportplatz hinter Sporthalle Fichten, Reinach  
Kosten: a) und b) CHF 20.--/Lektion // c) CHF 30.--/Lektion

### Chan Mi Qi Gong – das „Wirbelsäulen-Qi Gong“

Dieses Qi Gong System ist das Lebenswerk von Großmeister Liu Han Wen. Es wurde 1984 zum ersten Mal öffentlich unterrichtet. Es ist eine besonders effektive Qi Gong-Technik nicht nur, aber vor allem für die Wirbelsäule. Ideal für Einsteiger und Fortgeschrittene zur Haltungskorrektur, zur Grundregulation des Körpers und der Psych.

Kurszeiten: a) Di, 10.00 h – 11.00 h // b) Di, 16.15 h - 17.15 h // c) Do, 12.00 h – 12.45 h  
Kursort: Im Studio. Bei Schönwetter auf Sportplatz hinter Sporthalle Fichten, Reinach  
Kosten: a) und b) CHF 25.-- /Lektion // c) CHF 20.--/Lektion

### 6 Hände Qi Gong

Dieses Qi Gong System wurde 1992 von berühmten Professoren, Qi Gong und Tai Chi Meistern zusammengestellt. Es sind 6 Gesundheitsübungen mit Taiji und Qi Gong Elementen. Jede Übung ist für bestimmte Organ- und Energieflüsse. Wenn Körper und Geist im Einklang sind, wird man stark. Dann herrscht Harmonie zwischen Blut und Energie, Körper und Geist, Makrokosmos (Natur) und Mikrokosmos (Mensch).

Kurszeiten: a) Di, 17.30 h – 18.45 h // b) Mi, 12.00 h – 12.45 h // c) Do, 17.45 h – 18.45 h  
Kursort: Im Studio. Bei Schönwetter auf Sportplatz hinter Sporthalle Fichten, Reinach  
Kosten: a) CHF 30.--/Lektion // b) CHF 20.--/Lektion // c) CHF 25.--