



Myochu QiGong Studio in Ismaning bei München eröffnet

Von *Hummel-PR*

Erstellt am 20 Okt 2015 - 14:58

Ende September hat in zentraler Lage in der Oskar-Messter-Straße in Ismaning das Myochu QiGong Studio eröffnet. Mit einem abwechslungsreichen Kursprogramm bietet QiGong Lehrerin Sigrid Hummel Interessenten die Möglichkeit, QiGong flexibel und unkompliziert kennenzulernen und zu üben. „Das Myochu QiGong Studio ist ein Ort der Begegnung, der Ruhe und Entspannung“, sagt sie. Dazu trägt auch die warme Atmosphäre mit viel Holz und den schwebenden japanischen Schiebetüren bei. Einen ersten Eindruck zeigt die Bildergalerie auf www.myochu.de [1]

QiGong für Gesundheit und Energie

QiGong ist Teil der TCM (Traditionellen Chinesischen Medizin) und wird seit über 3000 Jahren zur Erhaltung der Gesundheit von Körper und Geist angewendet. Durch die langsamen, fließenden Bewegungen, verbunden mit Atmung und Bewusstsein wird der Kopf frei, Körperenergien werden aktiviert und das körperliche und geistige Wohlbefinden gefördert. QiGong unterstützt darin, zu innerer Ruhe und Gelassenheit zu finden. Stoffwechsel, Blutzirkulation und Immunsystem verbessern sich. Konzentrations- und Leistungsfähigkeit, Vitalität und Beweglichkeit werden gesteigert, Energiereserven aufgefüllt. QiGong Bewegungen sind von Menschen jeden Alters und jeder Konstitution leicht zu erlernen und können bis ins hohe Alter geübt werden.

Myochu QiGong bietet laufende Kurse, in die der Einstieg jederzeit möglich ist, Wochenendseminare, Einzelunterricht und Meditation. Einige Kurse sind als Präventionskurse zertifiziert und werden von den Krankenkassen teilweise erstattet.

Business QiGong

QiGong ist ideal, um Stress am Arbeitsplatz abzubauen. Kurze Ruhe- und Entspannungsphasen fördern die Konzentration und Motivation und füllen Energiereserven auf. Speziell auf die Anforderungen von Berufstätigen sind die Business QiGong Kurse abgestimmt, die in der Mittagspause und abends stattfinden. Der Schwerpunkt der Übungen liegt bei Entspannung für Körper und Geist, bei der Kräftigung der Rückenmuskulatur und der Lösung von Verspannungen. In den Augen QiGong Kursen können müde, PC-geplagte Augen entspannen. Für Unternehmen bietet Myochu QiGong auch individuelle Gruppenkurse an.

Eine Übersicht über das aktuelle Kursprogramm, Preise und Konditionen ist zu finden auf der Website www.myochu.de [1] unter dem Menüpunkt Aktueller Kurskalender.

Presse-Ansprechpartnerin:

Sigrid Hummel, Myochu UG (haftungsbeschränkt),

Oskar-Messter-Str. 33, 85737 Ismaning

Telefon: +49-89-22844542 | E-Mail: kontakt@myochu.de [2]

www.myochu.de [1] | www.myochu-qigong-muenchen.de [3]

Filename/Title

Größe



Filename/Title

Größe

[Pi-Eroeffnung_Myochu_Qigong.pdf](#) [4]

288.13 KB

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 01:55): <http://medkom24.eu/node/20769>

Links:

[1] <http://www.myochu.de>

[2] <mailto:kontakt@myochu.de>

[3] <http://www.myochu-qigong-muenchen.de>

[4] http://www.medcom24.de/files/active/0/Pi-Eroeffnung_Myochu_Qigong.pdf