

# Weiterbildung

## Qi Gong – Für Körper, Geist und Seele

Qi Gong-Übungen schulen die Konzentration und Merkfähigkeit, verbessern die Selbstwahrnehmung, fördern den Gleichgewichtssinn und die Beweglichkeit und führen so zu einem besseren Körpergefühl. Bei regelmässigem Üben wird der Atem vertieft, die Haltung bessert sich, Muskeln werden mehr durchblutet, Gelenke sanft bewegt und Sehnen gedehnt, die Wirbelsäule aufgerichtet.

Die Bewegungen harmonisieren Körper und Geist, wirken positiv auf das Nerven- und Kreislaufsystem und stärken die Abwehrkräfte.

### Das Kursangebot beinhaltet folgende Themenbereiche

- Die Kursteilnehmenden lernen in welcher Form die Übungen ausgeführt werden, wie wir stehen und uns bewegen, wie wir atmen und wie unser Geist ausgerichtet ist.
- Die Kursteilnehmenden kennen eine Auswahl von Dehn- und Kräftigungsübungen und können diese selbstständig praktizieren.
- Die Kursteilnehmenden lernen Qi Gong Übungen, die sie selbstständig praktizieren und vertiefen können.

### Kursziele

- Durch das Üben und Schulen der eigenen Wahrnehmung, wissen die Kursteilnehmenden, wie sie zur Ruhe kommen und sich stärken können.
- Die Kursteilnehmenden lernen und erfahren, wie die Bewegungen und das bewusste Atmen bei körperlicher, mentaler und emotionaler Müdigkeit helfen.

### Zielgruppe

- Für alle die ihrem Körper und Geist etwas Gutes tun möchten.
- Für alle die neugierig sind und einfache, aber nachhaltige Bewegungsformen kennenlernen wollen.
- Für alle, die Weiteres zur Gesundheitspflege, Entspannung und Vorbeugung kennenlernen möchten.

## Rahmenbedingungen Kurs 7\_26

Daten	Mo 16.3.2026 Mo 23.3.2026 Mo 30.3.2026 Mo 13.4.2026 Mo 27.4.2026 Mo 4.5.2026 Mo 11.5.2026 Mo 18.5.2026 Mo 1.6.2026 Mo 8.6.2026	16.00 bis 17.00 Uhr 16.00 bis 17.00 Uhr
Kursdauer	10 Kursmodule à 1 Stunde (ohne Pause)	
Verrechnung	Auskunft bei Jeannette Reinhard-Merlo (Administration)	
Gruppengrösse	Maximal 6 Teilnehmende Der Kurs wird ab 5 Personen durchgeführt.	
Ort	IG Arbeit Sitzungszimmer U9 Unterlachenstrasse 9, 6002 Luzern	
Auskunft / Zusammenarbeit	Um eine optimale Umsetzung (Praxistransfer) im Arbeitsalltag zu unterstützen, darf gerne mit der KL Kontakt aufgenommen werden.	
Kursleitung	Elsbeth Bründler, diplomierte Qi Gong Lehrerin <a href="mailto:elsbeth.bruendler@icloud.com">elsbeth.bruendler@icloud.com</a>	
Anmeldung	bis 6.2.2026 mit beigelegtem Anmeldetalon.	
Abmeldung	Bei Abmeldung nach dem 6.2.2026 werden die vollständigen Kurskosten verrechnet.	
Kursabbruch	Bei Kursabbruch werden keine Kosten zurückerstattet.	
Kursbestätigung	Für Teilnehmende mit maximal zwei Kursabsenzen.	

# Weiterbildung

## Anmeldeformular externe InteressentInnen

Kurstitel Qi Gong – Für Körper, Geist und Seele 7\_26

### KursteilnehmerInn

Name / Vorname .....

Adresse .....

Postleitzahl / Ort .....

Telefon .....

Geburtsdatum .....

### Relevante Einschränkungen bezüglich Kursbesuch:

Eingeschränkte Sprachkompetenz  Ja  Nein

Lernbehinderung  Ja  Nein

Andere (z.B. Epilepsie, Rollstuhl)  Ja .....  Nein

### Welche Information hat den Ausschlag für die Anmeldung gegeben

Ausschreibung direkt

Website / Print

Infoveranstaltung

Andere  .....

### Finanzierung und Kontakt

IV-Rente  Ja .....  Nein

IV-Leistungen(z.B. Unterstützungsmitte etc.)  Ja .....  Nein

Eingliederungsmassnahmen IV  Ja .....  Nein

Wenn ja, Kontakt IV: .....

Geschütztes soziales Unternehmen  Ja .....  Nein

Wenn ja, Kontakt: .....

Wirtschaftliche Sozialhilfe  Ja .....  Nein

Wenn ja, Kontakt: .....

Andere  Ja .....  Nein

Wenn ja, welche: .....

Talon ausfüllen, bis 6.2.2026 senden an

IG Arbeit, BüroService, Kathrin Geiges, Unterlachenstrasse 9, Postfach, 6002 Luzern