

# 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 selbständig praktizieren.
- Die Kursteilnehmenden lernen Qi Gong Übungen, die sie selbständig 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	16.00 bis 17.00 Uhr
	Mo 23.3.2026	16.00 bis 17.00 Uhr
	Mo 30.3.2026	16.00 bis 17.00 Uhr
	Mo 13.4.2026	16.00 bis 17.00 Uhr
	Mo 27.4.2026	16.00 bis 17.00 Uhr
	Mo 4.5.2026	16.00 bis 17.00 Uhr
	Mo 11.5.2026	16.00 bis 17.00 Uhr
	Mo 18.5.2026	16.00 bis 17.00 Uhr
	Mo 1.6.2026	16.00 bis 17.00 Uhr
	Mo 8.6.2026	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 elsbeth.bruendler@icloud.com	
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

## Anmeldetalon externe InteressentInnen

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

### KursteilnehmerIn

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. Unterstützungsmittel 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