

CHI-ZENTRUM

Badenerstrasse 21
CH-8953 Dietikon/ZH
www.chi-zentrum.ch

Tel. +41 044 741 22 06
Fax +41 044 741 22 15
info@chi-zentrum.ch



- DYNAMIC REBOUNDING Methode
- Kurse, Privatlektionen, Ausbildung
- Qualitäts-Rebounder: Beratung & Verkauf
- Komplementärmedizinische Therapiemethoden
- Ernährungs-, Gesundheits- und Lebensberatung
- Wellness: Yoga, Entspannungstechniken u.a.m.



Wirbelsäulen Qi Gong

Tageskurse mit Birgit Buschmann

Im Wirbelsäulen Qi Gong werden gezielte Atem- und Bewegungsübungen für ein effizientes Rücken- und Wirbelsäulentraining verwendet. Die Übungen stärken die Körpermitte, fördern die Aufrichtung und Beweglichkeit der Wirbelsäule und regulieren den freien Energiefluss in der Wirbelsäule und im Rücken.

Wer Wirbelsäulen Qi Gong praktizieren will, kann dies jederzeit ohne Hilfsmittel und ohne grossen Zeitaufwand. Tue deiner Wirbelsäule und deinem Rücken etwas Gutes. Erlebe wie sich Blockaden in der Wirbelsäule sowie Verspannungen in der Rückenmuskulatur und den dazugehörigen Faszien lösen. Dadurch kann die Lebensenergie Qi wieder frei durch den ganzen Körper fließen. Dieser Qi Gong Kurs dient der Pflege der Wirbelsäule und des Rückens.

Bei starken chronischen oder akuten Beschwerden bedarf es einer medizinischen Abklärung.

Literaturempfehlung

Jing Dong Qi Gong

Umfassendes Praxisbuch von Birgit Buschmann

Kursleitung

Birgit Buschmann, dipl. Atemtherapeutin IAC und dipl. TCM-Therapeutin (Akupunktur, chin. Kräutermedizin) mit Schwerpunkt medizinisches Qi Gong.

Seit 1995 wird sie von Dr. Hu Yuexian, der jüngeren Tochter von Hu Yaozhen in Jing Dong Qi Gong ausgebildet.

Aus- und Weiterbildungen

Qi Gong bei dem Shaolin Meister Shi Xinggui und bei Meister Minyue in Wudang Qi Gong- und Tai Ji Quan.

Kursdaten / Kurszeit

28.11.2026 oder 29.05.2027

09.30 - 12.30 und 14.00 - 17.00 Uhr

Kursgebühren

CHF 190.-

Teilnehmerzahl

Maximal 6 Personen

Mitnehmen

Bequeme Kleidung,
Sportsocken, Grosses Badetuch

Informationen

Birgit Buschmann

Tel. 079 326 64 16

birgit_buschmann@bluewin.ch

Kursort / Anmeldung

CHI-ZENTRUM

Tel. 044 741 22 06

info@chi-zentrum.ch

www.chi-zentrum.ch

