

## Qigong Übungsmorgen in Muhen/AG – Daten 2025

**23. Februar**  
**1. Juni**  
**10. August**  
**14. September**  
**7. Dezember**



Sonntag Vormittag, 3 Stunden von 9-12 Uhr mit einer Pause

### Ort:

Eveline Walter, Färbergasse 2, Muhen  
(Parkplätze gibt es vor dem Haus)

Eveline & Reto verpflegen uns anschliessend mit einem feinen Z'mittag. Bitte gebt Bescheid, wenn ihr beim Mittagessen dabei seid.

### Inhalt:

#### **Qigong Yangsheng:**

Qigong Yangsheng ist eine Methode, in welcher Elemente der Bewegung, der Atmung und mentale Prozesse in einer Übung verschmolzen werden, um Gesundheit zu erringen und Krankheit fernzuhalten. (Prof. Jiao Guorui)

“Qi” bedeutet “Energie”, “Gong” bedeutet “Arbeit”, d.h. Qigong ist Arbeit mit der Lebensenergie zur Pflege des langen Lebens.

Äusserlich sind es einfache Übungen – für jeden erlernbar. Verbunden mit der inneren Betrachtung wirken sie stärkend und ausgleichend auf Gesundheit und Wohlbefinden. Die **Wirkungen** von Qigong-Übungen können sehr vielfältig sein und sich auf den verschiedenen Ebenen zeigen.

Auch die **Pferde** reagieren stark auf unsere energetische Situation, auf unsere Körperhaltung und -spannung, Emotionen und Impulse, die wir von unserem Körper, von unserem Geist und vom Herzen aussenden. Umgekehrt können wir die feine subtile Sprache der Pferde in einem Zustand der Ruhe, Ausgeglichenheit und Klarheit viel deutlicher erkennen und verstehen. Der Kontakt und die Verbundenheit zu den Pferden können unmittelbarer und tiefer werden.

### Kosten:

Fr. 75.- pro TeilnehmerIn & Morgen  
Bei Teilnahme ab 3 Sonntagen: 70.- pro Morgen

### Anmeldung:

Email: [manuela.tuena@bluewin.ch](mailto:manuela.tuena@bluewin.ch)      Tel: **078 711 76 26**  
Es gelten die AGB auf [www.azuku.ch](http://www.azuku.ch)

---

[www.azuku.ch](http://www.azuku.ch)



Reitkunst ✦ Qigong

Manuela Tuena      Ganzheitliche Ausbildung von Mensch und Pferd