

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

Schweizerische Gesellschaft für  
Qigong und Taijiquan  
Association Suisse pour  
le Qigong et le Taijiquan  
Associazione Svizzera per il  
Qigong e il Taijiquan

### Informationen und Kontakt

Schweizerische Gesellschaft für  
Qigong und Taijiquan

### Sekretariat

Beatrice Gemperli-Link  
Hinterdorfstr. 3k  
9533 Kirchberg SG  
Tel. 071 565 60 65  
E-Mail: [info@sgqt.ch](mailto:info@sgqt.ch)



# 气功

## Qigong (Qi Gong, Ch'i Kung)

Qigong bedeutet «Kultivierung und Aktivierung der Lebenskraft Qi». Als Qigong werden traditionelle Bewegungs-, Atem- und Meditationstechniken bezeichnet, welche sich in China unter daoistischen, buddhistischen und medizinischen Einflüssen über Jahrhunderte entwickelt haben. Die vielen meist einfachen Übungen dienen der Regulierung des Qi-Flusses im Körper, fördern die innere Ruhe und Gelassenheit und gelten als hervorragende Gesundheitsvorsorge.

# 太极拳

## Taijiquan (Tai Ji, Tai Chi)

Ursprünglich im 17. Jh. in China als Kampfkunst entwickelt, werden die sanften, geschmeidigen Bewegungsabläufe des Taijiquan inzwischen auf der ganzen Welt von Jung und Alt auch als gesundheitsfördernde Kunst von Gleichgewicht und Koordination praktiziert. Die meditative Bewegungskunst hilft Körper und Geist zu entspannen, regt den Qi- und Blutkreislauf an, fördert die Beweglichkeit und hat insgesamt eine positive, wohltuende Wirkung auf den menschlichen Organismus.



## Die Schweizerische Gesellschaft für Qigong und Taijiquan (SGQT)

Die SGQT wurde im Dezember 2000 als Berufsverband von Qigong- und Taijiquan-Lehrenden in der Schweiz gegründet. Damit entstand erstmals in der Schweiz eine Organisation, die Anforderungen und Qualitätsstandards zur Ausübung einer Qigong- und Taijiquan-Lehrtätigkeit festlegt.

Der Verband ist Mitglied des nationalen Netzwerks [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch). Die SGQT versteht sich als Partnerin im Gesundheitswesen und unterstützt auch den Breitensport.

Ein dreistufiges Leistungssystem stellt sicher, dass Lehrtätige je nach Ausbildungsstand eine Mitgliedschaft in einer der folgenden drei Kategorien erlangen können: KursleiterIn, LehrerIn, AusbilderIn.

Über die Website des Berufsverbands können SGQT zertifizierte Qigong- und Taijiquan-Lehrende in der ganzen Schweiz leicht gefunden werden. Weiter bietet die Website eine Plattform für alle Qigong- und Taijiquan-Interessierte, -Übende und -Lehrende zum Austausch von Informationen und Wissen.

**[www.sgqt.ch](http://www.sgqt.ch)**

Wir freuen uns auf Ihren Besuch auf unserer Website!