



Qi Gong Altenmarkt 2018

Qi Gong ist eine Methode, die Lebensenergie zu entfalten. Die sanften Körper- und Atemübungen sind in der Traditionellen Chinesischen Medizin verwurzelt. Sie helfen den Energiefluss im Körper zu aktivieren, lösen Blockaden und stärken die inneren Organe. Fließt die Energie frei, dann fühlen wir uns wohl und beweglich. Das Spüren der eigenen Kraftquellen führt zu mehr Gelassenheit, Entspannung, Leistungsfähigkeit und Gesundheit.

Ruhige, fließende sowie dynamische Bewegungen fördern das Körperbewusstsein, bringen Geist und Emotionen in harmonischen Ausgleich und schenken innere Ruhe. Mit einfachen Bewegungs-, Meditations- und Massageübungen können wir lernen, unsere Funktionskreise selber zu regulieren und zu stärken.

KursleiterIn: **Elisabeth Haas;** Dipl. Qigong-lehrerin der Österr. Qigonggesellschaft, Musikerin, Musikpädagogin, Märchenerzählerin
Heinrich Windhagauer; Dipl. Qigong-lehrer der Österr. Qigonggesellschaft; Heilmasseur;

Ort: Kindergarten Altenmarkt , Bewegungsraum

Zeit: Durchgehend jeden Montag (außer in den Ferien); 19:30 – 21:00 Uhr

Kosten: 70 € pro Semester

Anmeldung unter: Tel: 0664 / 503 49 13 Schnuppern jederzeit möglich!

