



Qi Gong Altenmarkt 2019

Qi Gong ist eine Methode, die Lebensenergie zu entfalten. Die sanften Körper- und Atemübungen sind in der Traditionellen Chinesischen Medizin verwurzelt. 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 aktivieren wir den Energiefluss im Körper, lösen Blockaden und stärken die inneren Organe. Die Energie fließt frei und wir fühlen uns wohl, gesund und beweglich. Das Fühlen der eigenen Kraftquellen schenkt uns Lebensfreude, Gelassenheit, Leistungsfähigkeit, Entspannung und Gesundheit.

***NeueinsteigerInnen sind herzlich Willkommen!
Schnuppern ist jederzeit möglich.***

Herbststart: Montag, 09. Sept. 2019

KursleiterInnen:

Elisabeth Haas: Dipl. Qigong-Lehrerin der Österr. Qigonggesellschaft,
Musikerin, Musikpädagogin, Märchenerzählerin

Heinrich Windhagauer: Dipl. Qigong-lehrer der Österr. Qigonggesellschaft; Heilmasseur;

Harry Seeberger: Dipl. Qigong-lehrer der Österr. Qigonggesellschaft

Ort: Kindergarten Altenmarkt, Bewegungsraum

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

Kosten: 75 € pro Semester

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