



# Qi Gong Altenmarkt 2021

**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, gesund und beweglich. Das Spüren der eigenen Kraftquellen führt zu mehr Lebensfreude, 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, uns selber zu regulieren und zu stärken.

***Ausprobieren ist jederzeit möglich, Neueinsteiger\*innen sind herzlich willkommen!***

## Kursleiter\*innen:

Elisabeth Haas; Dipl. Qigong-lehrerin der Österr. Qigonggesellschaft, Musikpädagogin  
Heinrich Windhagauer; Dipl. Qigong-lehrer der Österr. Qigonggesellschaft; Heilmasseur

**Ort:** Derzeit noch im Kulturhaus Altenmarkt und ab Mitte  
Oktober im neuen Sportzentrum

**Zeit:** 19:15 – 20:45 Uhr  
Durchgehend jeden Montag (außer in den Ferien)

**Kosten:** 75 € pro Semester

**Anmeldung unter: Tel: 0664 / 503 49 13**

