



Qigong



„Meridian-Aktivierung“

zur Steigerung des Energieflusses, Mobilisierung der Gelenke und Muskulatur, Entspannung und Zentrierung des Geistes.

Qigong ist eine chinesische Bewegungs-, Konzentrations- und Meditationsform
(**QI = Lebens-Energie, GONG = üben**).

Meridiane sind „Energierassen“ durch unseren Körper. Um gesund zu sein, soll nach der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) die Lebenskraft frei durch diese Bahnen (Meridiane) fließen können.

Durch gezielte **Meridian-Aktivierung** wird die Energie angeregt zu fließen und alle Organe werden mit wertvoller Lebensenergie versorgt. Die einfachen Bewegungsfolgen, die von JEDEM/JEDER leicht erlernt werden können, dienen zur Gesunderhaltung von Körper und Geist.

Die TeilnehmerInnen lernen bei diesem Kurs:

die **Qigong-Grundübungen**, welche

- die Gelenke mobilisieren,
- die Muskulatur geschmeidig machen,
- zu mehr innerer Ruhe und Balance führen,
- die Konzentrationsfähigkeit steigern,
- die Beweglichkeit fördern und die Körperwahrnehmung stärken



sowie die **„Die Verjüngungsübungen der chinesischen Kaiser“**

Dieser Kurs ist für Anfänger und für Geübte geeignet!

„In bequemer Kleidung und bequemen Schuhen übt es sich leichter.“

Termin: **Dienstag** (wöchentlich) **18:15 - 19:30 Uhr**

Beginn: **6. Oktober 2020** 7 Einheiten zu je 75 min
voraussichtliche Termine: 6., 13., 20., Oktober, 3., 10., 17., 24. November

Übungsbeitrag: € 75, --

Ort: 2020 Hollabrunn, Pfarrgasse 4
(in den Räumlichkeiten von Codetraining)

Übungsleiterin, Information und Anmeldung:

Grete Stanek



Qigong-Lehrerin, Dipl. Mental- und Entspannungstrainerin

MEB Institut
0676/6755159

www.grete-stanek.at
grete.stanek@hotmail.com

Praxisgemeinschaft TheraNova

2020 Hollabrunn, Pfarrgasse 4