

Gesundheits- Qigong

Hollabrunn

in den Räumlichkeiten von Codetraining
2020 Hollabrunn, Pfarrgasse 4



Übungsleiterin: **Grete Stanek**

Qigong-Lehrerin, Dipl. Mental- und Entspannungstrainerin

www.grete-stanek.at

Termin: **Freitag** (wöchentlich) **18:30 - 19:30 Uhr**

Beginn: **4. Oktober 2024** 5 Einheiten zu je 60 min
voraussichtliche Termine: **4., 11., 25. Oktober, 8., 22. November 2024**

Übungsbeitrag: € 60, --

Information und **Anmeldung** bei Grete Stanek: **0676/6755159**
grete.stanek@hotmail.com

Dieser Kurs ist für Anfänger und für Geübte geeignet!

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

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.