

Qigong

für das persönliche Wohlbefinden

Qigong in Seeboden-Lieserhofen / Frühjahr 2025

08. Jänner 2025 bis 28. Mai 2025: Wöchentlich jeden Mittwoch, jeweils von 17 bis 19 Uhr im Turnsaal der Volksschule Lieserhofen.

Geplante Übungsinhalte: Fortsetzung der Übungsreihe „Zurück zum Ursprung“ (Ba-FanHuanGong) sowie aufbauende und vertiefende daoistische Qigongübungen. Einschlägige Erfahrungen und Vorkenntnisse sind vorteilhaft.

Qigong in Spittal / Frühjahr 2025

Ab 13. Jänner 2025: Wöchentlich jeden Montag, jeweils von 16 bis 18 Uhr im Übungsraum der Praxis von Frau Dr. Hauke, Ponauerstraße 9a

Geplante Übungsinhalte: Qigong für das persönliche Wohlbefinden mit dem Übungsschwerpunkt der 18 harmonischen Übungen (Taiji Qigong ShiBaShi), Übungen zur Stärkung von Sehnen und Faszien (YiJinJing) und Vorbereitungsübungen zum Cosmic Orbit Qigong.

Beitrag: Einzelpreis pro Abend € 15.-, 10er Block € 120.-

Übungsleitung, Auskünfte, Anmeldung:

Sieghard Preis, Tel. 0664/2621892, Mail: sieghard@pre.is