



Qigong



Qigong ist eine uralte chinesische Bewegungsform, die den Fluss der Lebensenergie, das sogenannte Qi reguliert und harmonisiert. „Gong“ wird mit „Arbeit“ übersetzt und somit erklärt sich der Begriff Qigong fast von selbst: Ein Arbeiten mit der Lebensenergie.

Diese langsamen, geschmeidigen Gesten, vor tausenden Jahren von der Natur abgeschaut, können uns in unsere Mitte, in Harmonie mit uns selbst bringen, indem wir lernen, uns selbst bewusster zu spüren.

Wie oft sind wir überfordert, gestresst und deprimiert? Sei es vom eigenen Leben oder von unserer inneren Resonanz mit allem, was im Außen geschieht. Häufig fallen dabei Selbstliebe, Wohlgefühl und ein stabiles Zuhause im Körper den eigenen und gesellschaftlichen Ansprüchen zum Opfer.

Qigong verlangt uns ab, selbstverantwortlich zu sein, für Körper, Seele und Geist, die eine untrennbare Einheit sind, und beschenkt uns reich mit Schätzen wie

Dankbarkeit, Empathiefähigkeit, innerem Frieden, Zuversicht und Freude. Und diese Leichtigkeit strahlt in den Alltag hinein. Beginnen Sie an einem der angeführten Wochenenden Ihren Qigongweg, einer Möglichkeit zu einem achtsamen und liebevollen Umgang mit sich selbst.

In den Seminaren wird ein Grundstein gelegt, um die Arbeit („Gong“) an und mit der körpereigenen Energie („Qi“) zu erlernen und im Alltag umzusetzen.



Qigong und Urlaub im Hotel Edelweiß, Großarl

Genießen Sie im Spätherbst 2024 die Kombination von Qigong und Urlaub im Hotel Edelweiß in Großarl, ein idealer Standort zur Entspannung und Entschleunigung! Das Hotel Edelweiß bietet einen idealen Rahmen um Qigong in seiner Bandbreite kennenzulernen und mit einem Urlaubsaufenthalt zu kombinieren.

Link zu Hotel Edelweiß: [Edelweiss-grossarl.com](https://www.edelweiss-grossarl.com)

TERMIN: Donnerstag, 21. Nov. bis Sonntag, 24. Nov. 2024

SEMINARZEITEN: Donnerstag 16.00 Uhr bis 18.30 Uhr, Freitag, Samstag und Sonntag: Morgenübung von 6.30 Uhr bis 7.30 Uhr und von 9.15 bis 12.30 Uhr
Die Nachmittage stehen zur freien Verfügung!

SEMINARGEBÜHR: € 160,- pro Person
Nächtigung/Verpflegung ist direkt beim Hotel Edelweiß zu buchen bzw. zu bezahlen.

AUSKÜNFTE und ANMELDUNG:

Hans Tautermann * Stöcklhubstraße 19/11
A-5600 St. Johann/Pg.
Tel 0 64 12 / 20 893 * Fax 0 64 12 / 20 893-1
hans.tautermann@sbg.at - www.bioenergetic.net