

Körper
Geist
Seele –
eine
untrennbare
Einheit

Qi ... Lebensenergie

Lebensenergie stärken

Qigong

zur Ruhe
kommen

Gong ... Arbeit, Übung

Achtsamer
Umgang

In Harmonie
mit mir selbst

Starten Sie mit Qigong
am **Donnerstagabend**
in die Woche.

Beginn:
Donnerstag, 18. Jänner 2024,
19:00 – 20:15 Uhr

LANDESMUSIKSCHULE SEEWALCHEN, BALLETTAUM,
SCHULWEG 3

Bequeme Kleidung und Schuhe oder dicke Socken, Sitzkissen oder Decke für sitzende Übungen und etwas zum Trinken mitbringen.

KOSTEN: € 98,00 für alle 13 Donnerstage
(ausgenommen: Schulferien, Karwoche)
vom 18. Jänner bis 25. April 2024

Qigong ist für Jung und Alt geeignet.
Sie ist eine uralte Bewegungsform, die den Fluss der Lebensenergie, das sogenannte „Qi“, reguliert und harmonisiert. „Gong“ wird mit Arbeit übersetzt und erklärt somit den Begriff QIGONG.

LEITUNG:

Maria-Theresia Dachs, diplomierte Qigong-Lehrerin,
+43 650 4304905 --- mdachs1@gmail.com
www.qigong-am-see.at

Anmeldungen jederzeit möglich.

Ich freue mich auf Dein Kommen!