

Qi Gong

zum Kennenlernen – für Anfänger*innen

Qi Gong

heilt das Herz auf Körperebene,
heilt die Ängste auf psychischer Ebene,
heilt die Zweifel auf der Herzebene.

Norbert Herwegh

Freitag, 8. Juli – Sonntag, 10. Juli

Fr:	17:00 - 20:00	Einführung, Praxis
Sa:	6:30 – 7:30 9:00 – 12:00	Morgenübung (wer mag) gemeinsames Üben
So:	6:30 – 7:30 9:00 – 12:00	Morgenübung (wer mag) gemeinsames Üben

Qi Gong beschäftigt sich mit ganzheitlicher Körperarbeit. Das heißt, Wahrnehmung wird in vielfältigster Weise trainiert, stimuliert und sensibilisiert. Es geht darum, bestimmte Meridian-Bahnen zu aktivieren, durchlässig zu machen, zu öffnen, zu spüren. Qi Gong stärkt den Körper und fördert das seelische Wohlbefinden. Durch liebevolle Zuwendung und achtsame Bewegungen können wir unseren Körper neu wahrnehmen.

Anmeldung:	tip.top@sbg.at, Annemarie Herbst-Oberhollenzer oder 0664 26 67 898
Ort:	Zirbenstube – Raum der Begegnung, Firma Spreitzer Ybbsitz
Wertschätzungsbeitrag:	€ 100,-- zahlbar vor Ort

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, bequeme Schuhe – nur für den Raum,
Matte, Decke, Meditationskissen (wenn vorhanden).

Auf ein gemeinsames Tun freut sich Annemarie!

