



gGR Ilse Beham

## **\*\*\*Qi Gong Workshop\*\*\***

Qi Gong ist eine meditative Bewegungsform, die die Fähigkeit vermittelt, Qi aufzubauen und ins Fließen zu bringen. Dies kann physische wie psychische Gesundheit unterstützen, Heilung fördern, Ausgeglichenheit und Entspannung bringen und die Persönlichkeitsentwicklung begleiten.

Qi Gong ist für alle zugänglich, da die Praxis sehr individuell abgestimmt werden kann. Wir beginnen mit Körperstrukturtraining, dann folgen Qi Gong Grundübungen, Organ Qi Gong in Ruhe und Bewegung und wir beenden den Abend mit einer meditativen Entspannung.

Da regelmäßiges Üben im Qi Gong besonders wichtig ist, praktizieren wir 10 Einheiten gemeinsam. Sollte es zu einem erneuten Lockdown kommen, werden die fehlenden Einheiten nachgeholt.

**Beginn:** 5. Oktober bis 21. Dezember (10 Abende, jeweils mittwochs 18:15 – ca. 20:00 Uhr)

**Ort:** Zentrum **kem.A[T]**

**Ausgleich:** 120 Euro

Verbindliche Anmeldung bitte telefonisch unter **0676 / 60 59 676** bis spätestens 3. Oktober

**Tanja Greisinger**

Ontologische Kinesiologie, Cranial Fluid Dynamics,

Qi Gong und achtsamkeitsorientierte Persönlichkeitsbildung, Dunkelfeldmikroskopie

## **\*\*\*Qi Gong für Fortgeschrittene\*\*\***

**Beginn:** 11. Januar bis 22. März (10 Abende, jeweils mittwochs 18:15 – ca. 20:00 Uhr)

**Ort:** Zentrum **kem.A[T]**

**Ausgleich:** 120 Euro

Verbindliche Anmeldung bitte telefonisch unter **0676 / 60 59 676** bis spätestens 20. Dezember

**Tanja Greisinger**

Ontologische Kinesiologie, Cranial Fluid Dynamics,

Qi Gong und achtsamkeitsorientierte Persönlichkeitsbildung, Dunkelfeldmikroskopie