

Taiji Qi Gong

18 Formen der Harmonie

*Entdecke die Kraft der jahrhundertealten, chinesischen Heilgymnastik
Übungen!*

*Qigong ist eine sanfte Bewegungsform im Einklang mit dem Atem zur
Pflege von Körper und Geist. Die Übungen sollen der Anreicherung und
Harmonisierung der Lebensenergie/ Lebenskraft dienen.*

In 8 Wochen erlernen Sie mit mir gemeinsam 18 Bewegungsübungen aus dem Taiji
Qi Gong zur Harmonisierung von Körper und Geist.

Sonstige Inhalte des Kurses:

Qi Gong aus philosophischer Sicht, Taoismus, Qi Gong als Lebenspflege, Korrektur
des Bewegungsablaufes, Theorie und Praxisbeispiele anhand der Übungen,
Kursunterlagen sowie Informationen zur weiterführender Literatur, geführte
Meditationen aus dem „Stillen Qi Gong“ als Ausklang der Kursstunden zur Stärkung
der eigenen, geistigen Vorstellungskraft.

Information und Anmeldung:

Peter Reidinger

+43 664 22 23 0 23

info@lebens-kraft.net

www.lebens-kraft.net