

# Qi Gong Kurs

## Formen der Harmonie

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

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

In 8 Wochen erlernen Sie mit mir gemeinsam Bewegungsübungen aus dem 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](mailto:info@lebens-kraft.net)**

**[www.lebens-kraft.net](http://www.lebens-kraft.net)**