



QI GONG

im Freilicht

Steinfeldgasse 3, 2511 Pfaffstätten

■ Shaolin QiGong-Kurs

Ab 4. Oktober, 6 Wochen, jeweils donnerstags
von 19:15-20:30 Uhr, Eur 108,-

Kursinhalte:

- **Bewegtes QiGong**
Durch fließende, meditative Bewegungen zu innerer Ruhe und mehr Energie
- **Shaolin-Atemtechniken**
Zur Steigerung der Vitalität und Lösung geistig-emotionaler Blockaden
- **Zhan Zhuang**
Durch stille Stehübungen zu innerer Kraft und tiefer Verwurzelung

■ QiGong-Seminar „8 Brokate“

Sa., 10. November, von 9-13 Uhr, Eur 64,-

- **Acht Brokate (Ba Duan Jin)**

Der Klassiker unter den QiGong-Übungsreihen. Einfach zu erlernen, wunderschön in der Bewegung und äußerst effizient wirken diese Übungen positivst auf Körper und Geist.

- Die perfekte Trainingsform für den Alltag. Bereits fünfzehn bis zwanzig Minuten täglich reichen, um in den Genuss der vielfältig positiven Wirkung dieser Praxis zu gelangen.

■ Informationen und Anmeldungen:

Tel: 0676 / 979 29 97, Web: www.qi108.at, Mail: andreas@qi108.at

Kursleitung:

Andreas Kern, QiGong-, Yoga- und Chan-Meditation-Lehrer

Die Kursteilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Bei Krankheiten oder Einschränkungen ist eine vorherige Absprache mit dem Kursleiter und die Zustimmung des behandelnden Arztes erforderlich.