

SHAOLIN

QI GONG

Vitalität, Kraft, Bewusstsein

Lohan QiGong

für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Ab 6. März, 6 Wochen

Mittwochs, 18:30 - 19:50, € 108,-

Kursort: Seminarraum Freilicht,
Steinfeldgasse 3, 2511 Pfaffstätten

Kursleitung: Andreas Kern,
QiGong-, Yoga- und Meditationslehrer

Info und Anmeldung: 0676 979 2997,
www.qi108.at, andreas@qi108.at

*Die Kunst zur Aktivierung und Pflege
der Lebensenergie*

qi108.at

SHAOLIN QIGONG



Seit Jahrtausenden wird in China die Tradition des QiGong zur Gesundheitsvorsorge gepflegt. Es steigert das Energiepotential, wirkt positiv auf Körper und Geist, löst Blockaden und stärkt die innere Kraft.

In Klöstern wird es neben den gesundheitlichen auch aus spirituellen Gründen praktiziert, in den chinesischen Kampfkünsten ist es aufgrund seines stark kräftigenden Effektes von großer Bedeutung. Es besteht aus Körperstellungen, bewegten, meditativen Übungen, Konzentrations- und Atemtechniken.

Seitdem das immense Potential dieser Praxis auch im Westen erkannt wurde, hält QiGong mit zunehmender Beliebtheit Einzug in verschiedenste Anwendungsbereiche, wie Management-Trainings, den Spitzensport sowie das soziale und familiäre Umfeld.

Bereits kurze Einheiten täglicher Praxis fördern die Gesundheit, aktivieren den Energiefluss, steigern die Konzentrationsfähigkeit und führen zu innerer Kraft und Gelassenheit.

Andreas Kern

QiGong, Yoga- und Meditationslehrer

Praxis seit 1989; zahlreiche Fortbildungen und Seminare, u. a. in den Bereichen Medizinisches QiGong, Zhan Zhuang, Knochenmark-QiGong; Kursleitungen seit 1992



Kontakt +43(0)676 979 2997 | andreas@qi108.at | www.qi108.at