

Qi Gong für Beruf und Alltag

Viele Menschen decken ihre Aufgabengebiete mit vollem Engagement ab. Vielfach investieren sie ihre gesamte Zeit und Energie in ihre Arbeit, wobei Entspannung und Erholung sehr weit in den Hinter-grund gerückt werden.

Den wenigsten ist bewusst, dass es sowohl im Beruf als auch im Alltag viele Möglichkeiten gibt, seinen seelischen und körperlichen Stress schnell und wirkungsvoll abzubauen.

Qi Gong bietet eine Möglichkeit, um den eigenen Energiespiegel anzuheben und auszugleichen, damit alle Aufgabenstellungen mit mehr Ruhe und Gelassenheit erledigt werden können. Denn **Übungen** aus dem Qi Gong **beruhigen, aktivieren** und **helfen blockierte Energien wieder zum Fließen zu bringen**.

Der große Vorteil dieser hier gezeigten Übungen ist, dass sie **für jede Altersgruppe geeignet sind, zu jeder Zeit angewendet** und **optimal in den Tagesablauf integriert werden können**.

Schwerpunkt Oktober 2023: Reshenfa, Atem und stilles Qi Gong

Unter der Anleitung von Hrn. Mag. Heinz Peter Steiner (Lehrer für stilles und bewegtes Qi Gong) und von Fr. Bernadette Reier (Qi Gong Lehrerin) lernen sie, wie diese Übungen funktionieren und wie sie sie tatsächlich in ihren Alltag integrieren können.

Weitere Informationen erhalten Sie unter der Tel.Nr. 0043 / 676 / 6129562

Kursleiter/in: Mag. Heinz Peter Steiner / Bernadette Reier

Wo: Therapiezentrum Loretto / Bewegungsraum / Lorettostrasse 4a / A-6060 Hall

Beginn: Donnerstag, den 12.10.2023 um 19.00 Uhr

19.10. / 02.11. / 09.11. / 16.11. / 23.11. / 30.11. / 05.12. / 07.12. / 14.12.2023

Zusatzinfo: bitte bequeme Kleidung mitbringen!

Kosten: 165,- € (incl. 20% UST) / 10 EH a 60 min

Anmeldungen richten sie bitte direkt an:

Heinz Peter Steiner

Tel.: 0043/ 676 / 6129562 oder Email: hpsteiner@gmx.net



Name: _____ Geb.-datum: _____

Straße und Hausnummer: _____

PLZ, Wohnort, Telefon: _____ / _____

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Seminar "Qi Gong" an.

(Hall: Beg. 12.10.2023)

Die Gesamtkosten des Kurses sind auf das Konto bei der

Bank Austria/ IBAN: AT73 1200 0009 8969 2769/ BIC BKAUATWW zu überweisen!

Datum: _____

Unterschrift: _____