**Programmablauf**

Freitag bis 1430 Anreise der TN

 1500 – 1630 Begrüßung der TN / Qi Gong Praxis

 1700 – 1900 Abendessen

 1930 – 2030 Qi Gong

Samstag 0800 – 0900 Qi Gong für alle Gäste

 0900 Frühstück

 1030 – 1230 Qi Gong

 1230 – 1500 Mittagspause

 1500 – 1630 Qi Gong

 1700 – 1900 Abendessen

 1930 – 2030 Qi Gong

Sonntag 0800 – 0900 Qi Gong für alle Gäste

 0900 Frühstück

 1030 – 1200 Qi Gong

 1200 – 1230 Mittagspause

 1230 – 1400 Qi Gong und im Anschluss Verabschiedung

**Qi Gong – bewegt und doch entspannt**

Für Menschen, die auf der Suche sind

* nach Entschleunigung
* nach körperlicher und psychischer Regeneration
* nach neuen Tipps und Impulsen zur Stressprophylaxe
* nach einfachen Tools zur Verbesserung der Schlafqualität

Seminarleiter: Mag. Heinz Peter Steiner (www.qigong-steiner.at)

 Preis: 350,- Euro

Im Seminarpreis sind keine Nächtigungs- und Verpflegungskosten enthalten

Anmeldung

Zeit & Ort

28.06.2024 – 30.06.2024

(Freitag, 1500 – Sonntag, 1400)

TamanGa, Labitschberg 4, 8462 Labitschberg, Österreich

Über die Veranstaltung

Für zahlreiche Menschen stellt bewegtes Tun eine optimale Möglichkeit dar, innerlich zur Ruhe zu kommen, die innere Balance wiederzufinden, abzu-schalten, umzuschalten und die eigenen Batterien aufzuladen.

In dieser Veranstaltung erfahren sie, wie sie mit Hilfe des bewegten Qi Gong, Ihre innere Gelassenheit auch in turbulenten Zeiten bewahren, körperliche wie geistige Anspannungen reduzieren, die Konzentrationsfähigkeit verbessern oder einfach nur wieder besser schlafen können.

Inhalte

* Grundlagen Qi Gong
* Atem und Bewegung als wichtige Steuergrößen von Entschleunigungs-prozessen
* Qi Gong Übungen für die Psyche und den Bewegungsapparat: (Atem und Bewegung, Qi absinken lassen, acht Alltagsübungen , …)
	+ für mehr Ruhe und Ausgeglichenheit
	+ zum besseren Abschalten und Umschalten
	+ für einen erholsameren Schlaf
	+ zur Lockerung und Mobilisation ihrer Wirbelsäule

**Zum Veranstaltungsablauf:** Anreise bis Freitag 1430. Um 1500 Begrüßung der TN im Seminarraum

Die Workshoptage sind mit verschiedensten Bewegungsimpulsen aus dem Dong Gong gefüllt, die helfen können, die innere Balance wiederzufinden und die Akkus aufzuladen.

**Veganes Peace Food** unterstützt und erweitert die Wirkung der hier angebotenen Übungen.

In der freien Zeit zwischen den Einheiten haben sie die Möglichkeit, das wunderschöne Areal des TamanGa ganz nach ihren Bedürfnissen zu nutzen.

Sollten sie weitere Fragen haben bzw. sie sich für die Veranstaltung anmelden wollen, wenden sie sich bitte an das Team vom TamanGa unter +43 3453 33600 oder per Mail office@tamanga.at

**Informationen zur Unterkunft**

