

# 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 Hintergrund 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 Jänner 2021: Reshenfa und Rücken-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.

**Achtung: Dieser Kurs findet als Präsenzkurs statt.** Sollte es Covid bedingt, nicht möglich sein in Hall zu starten, werden die EH solange auf der Online Ebene umgesetzt, bis wir wieder im Loretto üben dürfen!

**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: Montag den 11.01.2021 um 19.30 Uhr**

18.01. / 25.01. / 01.02. / 08.02. / 15.02. / 22.02. / 26.02. / 01.03. / 08.03.2021

**Zusatzinfo:** bitte bequeme Kleidung mitbringen!

**Kosten:** 150,- € (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. 11.01.2021)**

**Die Gesamtkosten des Kurses sind auf das Konto bei der  
Bank Austria/ IBAN: AT73 1200 0009 8969 2769/ BIC BKAUATWW zu überweisen!**

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_