

SHAOLIN QI GONG VÖRARLBERG



FRÜHJAHRSKURS 2024

SHAOLIN QI GONG

– Leichtigkeit & Vitalität durch Bewegung –

Der Begriff Qi Gong bedeutet sinngemäß das Arbeiten mit Lebensenergie. Es ist eine ganzheitliche Methode um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Die verschiedenen Atem-, Bewegungs-, und Meditationsübungen sind **leicht** zu erlernen. Das Übungssystem, das von dem Shaolin-Mönch Shi Xinggui speziell für den Westen entwickelt wurde, eignet sich für **jedes** Lebensalter. Die Vitalität wird aktiviert. Die Konzentration wird gesteigert. Das Gleichgewicht wird gestärkt. Es tritt ein Gefühl der Leichtigkeit ein, das uns hilft den Alltag **achtsam, entspannt und stressfrei** zu bewältigen.

Einladung: zur Kurs- & Trainingsabende für Personen, die sich für Qi Gong interessieren.
Unterrichtet wird das **Shaolin Louhan Qi Gong I**

Kursleitung: Annemieke Bakker, Lehrerin Shaolin QiGong & Chan Meditation.

Wann: Jeweils Freitag von **19:00h – 20:30h**, 8 Abende.

Februar:

16.02.2024

23.02.2024

März:

01.03.2024

08.03.2024

15.03.2024

22.03.2024

April:

05.04.2024

12.04.2024

Achtung: Am 29.03.2024 (Karfreitag) kein Kurs.

Wo: Pfarrsaal Muntlix
Fidelisgasse 5
6835 Muntlix

Kosten: € 100,= für den gesamten Kurs. (Am ersten Abend zu entrichten.)

Mitnehmen: Bequeme Kleidung, Trinkflasche.

Anmeldung: Tel.: +43 664 9135771
Email: anmeldung@shln-qi-gong-vlbg.eu

Infos unter: www.shln-qi-gong-vlbg.eu