



BILDUNGSHAUS
ST. MICHAEL

DIÖZESE
INNSBRUCK



Kranich Qi Gong

14. - 15.04.2023



Meditative Bewegungsübungen, um Geist, Seele und Körper zu lockern und in Einklang zu bringen

Der Kranich steht für den Mythos der Freiheit und gilt in der Traditionellen Chinesischen Medizin als Symbol für ein langes Leben.

Die harmonisch fließenden Wellenbewegungen fördern Entspannung, Beweglichkeit und Lebensfreude. Schultergürtel, Wirbelsäule und Gelenke werden gelockert und beweglich.

Verspannungen können sich lösen, die Muskulatur wird gekräftigt.

Kranich Qi Gong versorgt sowohl den Körper als auch die Psyche mit neuer Energie und aktiviert die Selbstheilungskräfte.

Bei schönem Wetter üben wir auch im Freien. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung für drinnen und draußen, leichte Turnschuhe oder rutschfeste Socken. Eine meditative Abendeinheit ist vorgesehen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

Termin:

Freitag, 14.04.2023 16.00 Uhr bis
Samstag, 15.04.2023 17.00 Uhr

Kosten:

Kursbeitrag: € 120,00

Mit:



Rosmarie Obojes

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Zert. Qi Gong-Lehrerin des Loashan Zentrums, Geistliche Begleiterin
www.rosmarie-obojes.blogspot.com

Anmeldeschluss: 07.04.2023

Informationen zu den Preisen für Unterkunft und Verpflegung, zu den Stornobedingungen sowie zum Datenschutz erhalten Sie auf unserer Homepage bzw. telefonisch an der Rezeption.



Anmeldung und Information:

Diözese Innsbruck
Bildungshaus St. Michael
Schöfens 12
6143 Matrei am Brenner
T +43 5273 6236
st.michael@dibk.at