



DIÖZESE
INNSBRUCK

BILDUNG
ST. MICHAEL



Qi Gong zur Lebenspflege

BASISKURS

9. - 10.11.2024



Qi Gong ist eine alte Form von bewegungsorientierten Gesundheits- und Meditationsübungen. Seine Wurzeln liegen in der Traditionellen Chinesischen Medizin. Die Übungen stärken Schulter-, Nacken- und Hüftbereich sowie die Funktionskreise der inneren Organe. Die Wirbelsäule wird sanft massiert und die Koordination geschult. In Bewegung formt sich unser Gehirn, Nervenbahnen verknüpfen sich neu. Wir steigern unsere Selbstwahrnehmung und unsere Beweglichkeit. Die Verbindung von Achtsamkeit und Qi Gong unterstützt uns darin, bei uns selbst anzukommen.

Inhalte: 18 Bewegungen zur Lebenspflege, Guo Lin Qi Gong, Atemübungen

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich! Qi Gong eignet sich für jede Altersgruppe.

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, leichte Schuhe mit dünner Sohle bzw. Gymnastikpatschen oder rutschfeste Socken

Termin:

Samstag, 09.11.2024 10.00 Uhr bis
Sonntag, 10.11.2024 13.00 Uhr

Kosten:

Kursbeitrag: € 120,00

Mit:

Rosmarie Obojes

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



Anmeldeschluss: 25.10.2024

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:

St. Michael
Schöfens 12
6143 Matri am Brenner
T +43 5273 6236
st.michael@dibk.at