

Programmablauf

Freitag	bis 1430 1500 – 1630 1700 – 1900 1930 – 2030	Anreise der TN Begrüßung der TN / Qi Gong Praxis Abendessen Qi Gong Meditation
Samstag	0800 – 0900 0900 1030 – 1230 1230 – 1500 1500 – 1630 1700 – 1900 1930 – 2030	Qi Gong für alle Gäste Frühstück Qi Gong Mittagspause Qi Gong Abendessen Qi Gong Meditation
Sonntag	0800 – 0900 0900 1030 – 1200 1200 – 1245 1245 – 1430	Qi Gong für alle Gäste Frühstück Qi Gong Mittagspause 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: 320,- Euro

Im Seminarpreis sind keine Nächtigungs- und Verpflegungskosten enthalten

Anmeldung

Zeit & Ort

29.09.2023 – 01.10.2023

(Freitag, 1530 – 1730 bzw. 2000 – 2100, Samstag, 0930 – 1730 bzw. 2000 – 2100 / Sonntag, 0930 – 1230 bzw. 1300 – 1530)

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, abzuschalten, 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 Entschleunigungsprozessen
- Qi Gong Übungen für die Psyche: (Atem und Bewegung, Qi absinken lassen, Qi heben und senken; Qi sammeln und verteilen, Meridiandehnübungen, ...)
 - für mehr Ruhe und Ausgeglichenheit
 - zum besseren Abschaltgen und Umschalten
 - für einen erholsameren Schlaf
- Qi Gong Übungen für den Körper
 - zur Lockerung und Mobilisation ihrer Wirbelsäule (taumelndes Meer)

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

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, wenden sie sich bitte an das Team vom TamanGa unter 0043 345333600