

AB NOVEMBER 2008

Fortlaufende Kurse

Dienstag 18.00 Uhr und Mittwoch 19.00 Uhr

Qigong

Die Bewegungen des Körpers bei den Qigong-Übungen sorgen für die Abwechslung zwischen Spannung und Gelöstheit, ein Wechsel der Qualitäten Yin und Yang. Sind Yin und Yang im Körper im Gleichgewicht, so ist auch der Mensch harmonisch und ausgeglichen. Wir werden dadurch mit Lebensfreude, Vitalität und Körperglück erfüllt, bauen Stress ab und tanken neue Energie. Neben bewegten Übungen werden Meditationen und die Selbstmassage für unseren inneren und äußeren Ausgleich sorgen.



Leitung: Nora Kögl

Dipl. Qigong-Lehrerin der Österr. Qigonggesellschaft

Kosten:

€ 110,- für 10 Termine, im Voraus bei Kursleiterin zu bezahlen (Ferienzeiten sind ausgenommen)

Mitzubringen:

Bequeme Kleidung, dicke Socken oder leichte Schuhe, Decke, Polster, Getränk

Ort: In den Seminarräumen der St. Magdalena Apotheke

Anmeldung und Information in der Apotheke oder bei Nora Kögl,
nora.koegl@gmx.at und 0664 / 5848611