

# „Alles fließt „

zur inneren Balance mit Qi Gong



## ***Versuche den Fluss nicht anzuhalten sondern nutze die Energie für dich!***

Es gibt Situationen im Leben da fühlt es sich so an, als ob man irgendwie, irgendwo feststeckt. Solche Gefühle können unsere innere Balance durcheinander bringen.

Qi Gong unterstützt unseren Geist und Körper um Blockaden zu lösen und dadurch das Fließen wieder zu ermöglichen.

Wenn sich der Geist öffnet ist der erste Schritt bereits getan, um unsere Wahrnehmungen zu verändern, Qi Gong Übungen können unsere Sinne sensibilisieren und so eine Ebene der Achtsamkeit erreichen in der wir wieder vertrauen zu unserem Innersten finden können.

*"Wasser, findet immer einen Weg"*

*( Laotse )*

Es kann jede Form annehmen die ihm das Tao vorgibt und überwindet so jedes Hindernis.

Wann: Samstag 13.04.2019

09:30 - 12:30 Uhr

Mittagspause

14:00 - 17:30 Uhr

Wo: am Wiedenhof / Ursula Haimerl

2534 Maria Raisenmarkt 15

<https://www.wiedenhof.at>



道



Mitzubringen bequeme Kleidung, Matte oder Decke und Sitzpolster wenn vorhanden (ein paar Zafus können wir zur Verfügung stellen)

Kursbeitrag. € 75,- inklusive Mittagessen (vegetarisch) und Getränke

Anmeldungen bitten bis zum **Sonntag dem 7.04.2019** bei Ursula, Christine oder bei mir ;-)

Wir freuen uns auf ein gemeinsames Üben!

*Namaste*

Christine Kirchmair [ch.m.kirchmair@gmail.com](mailto:ch.m.kirchmair@gmail.com) Tel. 0680/2355 310

Qigong Lehrerin im Wuhan Yangsheng Stil

Organisation (langjähriger Dharma Praktizierender)

Erwin Csigo [e.a.csigo@gmail.com](mailto:e.a.csigo@gmail.com) Tel: 0664/3216202