



# **BEWEGUNG UND QI GONG**

## **GRUNDSÄTZLICHES ÜBER QI GONG:**

Qi Gong (Chigong) ist eine traditionelle Bewegungs- und Entspannungstechnik mit langsamen, harmonischen Bewegungsabläufen.

Die Übungen wirken ausgleichend, beruhigend und harmonisierend.

## **WAS BRINGT MIR QI GONG?**

Ab zwei bis drei Übungseinheiten stellt sich eine merkliche Verbesserung der allgemeinen körperlichen Verfassung ein. Bei Regelmäßigkeit ist somit eine Erhöhung der Lebensqualität zu bemerken.

## **WER IST GEEIGNET FÜR QI GONG?**

Alle Menschen welche diese Möglichkeit mit Qi Gong nützen wollen, für Körper und Geist was Positives zu tun.

Es existieren kaum Ausschließungsgründe. Es gibt so zahlreiche Übungen und Kombinationen, welche im Stehen, Sitzen oder Liegen ausgeführt werden können.

## **WAS IST NÖTIG FÜR QI GONG?**

Der Wille die Übungen zu machen. Bequeme Kleidung. Mindestens einmal die Woche eine Einheit (90 Minuten - UE) Zeiteinsatz.

## **WER LEHRT MICH QI GONG?**

Eine in Qi Gong ausgebildete, in der Qi Gong Wissensvermittlung langjährig erfahrene und selbst Qi Gong praktizierende Pädagogin.

## **WAS KOSTET MICH QI GONG?**

Schnuppereinheit(1/2 UE): Spende

Einzeleinheit (UE): 12 €

Block (12 UE): 108 € (incl. Unterlagen)

## **ORT, ANMELDUNG, ZEIT, VON QI GONG?**

1030 WIEN

*Steingasse 25 Stiege 2/ 2. Stock*

Anmeldung: Tel: +43 650 6166433 MO, DI, MI: 11:00 bis 14:00 Uhr

SMS: +43 650 2338603

Email: feme1@gmx.at

Kurstermin: Montag 9 Uhr 30 ab 7. März 2016

## **WER VERANSTALTET QI GONG?**

FÜREINANDER MITEINANDER (kurz: FEME)

gemeinnütziger Verein zur Verbesserung der Lebensqualität

1110 Wien

Kopalgasse 55/6/6

Internet: [www.feme-gemv.at](http://www.feme-gemv.at)