

Qigong in Kötschach

Kurs ab 2. Oktober 2018

Kursbeginn wegen des Vortrags von Prof. Dr. Helga Kromp-Kolb am 25.9. um 19:30 Uhr an der LLA Lienz um eine Woche verschoben.



Qigong-Kurse in Lienz und Kötschach

Wieder startet das Herbstsemester mit neuen Vormittags- und Abend-Kursen, die auch wechselweise besucht werden können: Wir beginnen am 20.09.2018 mit einem Qigong-Kurs über 12 Donnerstag-Abende von 18:45 bis 19:45 Uhr (bzw.20:45) in Lienz. **Der Kurs in Kötschach startet ab 02.10. über 8 Dienstag-Abende von 19:00 bis 20:30 Uhr** und am 18.09. findet für alle interessierten Neueinsteiger ein Schnuppertermin zur gleichen Uhrzeit statt. In beiden Kursen werden wir uns mit sanfter Bewegung entspannen, das Gleichgewicht fördern, das Immunsystem stimulieren und die Organfunktionen harmonisieren. Bei Interesse kann der Kurs in Lienz im Anschluss um eine Stunde "stilles Qigong" erweitert werden. Wir arbeiten nach der Methode des *Daoyin Yangsheng Gong* von Prof. Zhang Guangde (von der Sporthochschule Peking), welches zum sog. medizinischen Qigong zählt. Der herbstliche Schwerpunkt liegt diesmal auf Übungen zur Stabilisierung der Körpermitte, Beckenboden, sowie Lungen-, Nieren- und Immunstärkende Übungen, die uns in der kommenden kälteren Jahreszeit unterstützen sollen.

Bitte um rechtzeitige Anmeldung, da begrenzte Teilnehmerzahl!

Kursort Lienz: Klösterle/Fachschule der Dominikanerinnen (Schule linke Seite), Schloßgasse 2A /

Kursort Kötschach: Neue Musikmittelschule Turnsaal, Treff 18:50 Uhr jeweils am Parkplatz hinter der Schule

Kursbeitrag jeweils 120€

Weitere Informationen (auch zu Kursen im Raum Lienz wie Taijiquan, Faszientraining (mittwochs 9-10 Uhr), Qigong am Vormittag (mittwochs 10-11 Uhr), Augen-Qigong) und Anmeldung bei der Kursleiterin: Dipl.-Sportlehrerin Claudia S. Cappel, Tel.: 0664 9198607, info@lebenistbewegung.eu, www.lebenistbewegung.eu



Leben ist Bewegung - Schule für asiatische

Bewegungskunst, Taijiquan, Qigong, Präventionssport und Massage

La vita è movimento - Scuola per l'arte asiatica del movimento,

Taijiquan, Qigong, sport per la prevenzione e massaggi.

Dipl.-Sportlehrerin (Univ.) Claudia Sophia Cappel

A-9991 Dölsach, Gödnach 11a,

Tel.: +43.664.9198607,

info@lebenistbewegung.eu, www.lebenistbewegung.eu

Kooperationspartnerin der SVA / Gesundheitshunderter in Körperarbeit und Entspannung in den Fachbereichen Qigong/Taijiquan sowie Massage/Heilmassage sowie als qualitätsgestütztes Angebot im Bereich Bewegung mit Faszientraining / Fascial Fitness (R) und Herz-Kreislauf-Prävention

