

Qigong in Lienz

Neue Abend-Kurse ab
20. September 2018



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 20:45 Uhr in Lienz. Der Kurs in Kötschach startet ab 25.09. 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.

Wir arbeiten nach der Methode des *Daoyin Yangsheng Gong* von Prof. Zhang Guande (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.

Neu: Bei Interesse kann der Kurs in Lienz im Anschluss von 20:00-21:00 Uhr um eine Stunde "stilles Qigong" erweitert oder auch separat besucht werden. Wir üben das sog. 49er Leitbahnen- oder Meridian-Qigong, eine ruhige Methode, in der weniger die äußere Bewegung sondern vielmehr das innere Erleben und das Erspüren des Qi-flusses im Körper Vordergrund stehen.

Bitte um rechtzeitige Anmeldung, da begrenzte Teilnehmerzahl!

Kursort Lienz: Klösterle/Fachschule der Dominikanerinnen, Schloßgasse 2A /

Kursort Kötschach: Neue Musikmittelschule Turnsaal, Treff jeweils am Parkplatz

Kursbeitrag je Kurs 120€, die Kurskombination (12x 2 Std) in Lienz 180,00€

Weitere Informationen (auch zu Kursen wie Taijiquan, Faszientraining, Qigong am Vormittag, 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 qualitativ gestütztes Angebot im Bereich Bewegung mit Faszientraining / Fascial Fitness (R) und Herz-Kreislauf-Prävention

