

## Qigong in Lienz

Neuer Abend-Kurs ab  
10. Jänner 2019



### Qigong-Kurse in Lienz

Neben den Mittwochskursen startet auch wieder der bewährte Abendkurs an den Donnerstagen von 18:45 bis 20:45 Uhr in Lienz.

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 Guangde (von der Sporthochschule Peking), welches zum sog. medizinischen Qigong zählt. Der Schwerpunkt im Winter liegt bei Nieren-Stärkenden und innen-wärmenden Übungen zur Stabilisierung der Körpermitte, des Rückens, Beckenbodens, sowie Lungen-, und Immunstärkung, was uns jetzt im Winter unterstützen soll.

Die beiden Qigong- Kurse Mi vm und Do Abend können auch wechselweise besucht werden.

**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 /

Kursbeitrag je Kurs **108,00 €**, die Kurskombination Mi&Do (11+8=19 Std) in Lienz 178,00 €

Weitere Infos und Anmeldung bei der Kursleiterin: Dipl.-Sportlehrerin Claudia S. Cappel,  
Tel.: 0664 9198607, [info@lebenistbewegung.eu](mailto:info@lebenistbewegung.eu), [www.lebenistbewegung.eu](http://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](mailto:info@lebenistbewegung.eu), [www.lebenistbewegung.eu](http://www.lebenistbewegung.eu)

operationspartnerin 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

