

Qigong in Lienz

Neuer Donnerstag-Abend-Kurs über 12 Termine ab 19. September 2019



Qigong-Kurse in Lienz

Mit sanfter Bewegung entspannen, das Immunsystem für das Frühjahr stärken und die Organfunktionen harmonisieren ist Thema des neuen Qigong-Kurses über 12 Donnerstag-Abende von 18:45-19:45 Uhr in Lienz mit Beginn am 19. September 2019. Wir arbeiten nach der Methode des *Daoyin Yangsheng Gong* von Prof. Zhang Guangde (von der Sporthochschule Peking), welches zum sog. medizinischen Qigong zählt. Speziell entwickelte Übungen können helfen, Krankheiten vorzubeugen, das Immunsystem zu stärken, die Organe zu harmonisieren, den Kreislauf anzuregen und den gesamten Körper beweglich und geschmeidig zu halten. Die Übungen sind leicht zu erlernen und für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. In diesem Kurs beschäftigen wir uns schwerpunktmäßig mit auf den Herbst und die kühlere Jahreszeit generell abgestimmte Übungen, die umfassend alle Organsysteme und insbesondere Niere, Blase, Lunge, Milz und Magen unterstützen sowie mit Übungen, die den Knochen-, Gelenk- und Muskelfunktionen zugute kommen, sanft dehnen und kräftigen, stabilisieren und das Gleichgewicht trainieren.

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 **125,00 €**

Weitere Infos 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

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

