

Shaolin QiGong & Tai Chi in Grafendorf

Die Bewegungsmethoden der Shaolin Mönche für Ihren Alltag

Shaolin QiGong ist kein anstrengendes, ermüdendes und zähes Fitnessprogramm, es ist vielmehr eine sehr sanfte Bewegungsmethode die Ihre Energien wieder zum Fließen bringt. Es lockert harte Muskeln und kräftigt weiche. Es fördert die Durchblutung, regt den Geist an und führt zu mehr innerer Ruhe. Shaolin QiGong kann bis ins hohe Alter ausgeübt werden.

Shaolin TaiChi kann als meditative Bewegungsform aufgefasst werden, welche auf ideale Weise Aspekte der Kampfkunst (hier ist das Augenmerk eindeutig auf Kunst zu legen) ebenso berücksichtigt wie die Gesundheitspflege. Das gezielte Training des gesamten Körpers, die Entwicklung von Aufmerksamkeit und Koordinationsfähigkeit und die Integration von Ruhe, Entspannung und Wohlbefinden machen das Shaolin TaiChi zu dem was es ist: ein umfassendes und ganzheitliches Bewegungskonzept.

Die Übungen werden im Stehen durchgeführt und an das Können und Vermögen der Teilnehmer angepasst.

Wo: Praxis Physio Median, Grafendorf 32

Wann: Ab **09.01.2019 - jeweils mittwochs, 10 Einheiten**
Shaolin TaiChi 18:15 – 19:15 Uhr
Shaolin QiGong 19:30 – 20:30 Uhr
Kursfreie Tage: 13.02.2019, 06.03.2019



Der TaiChi Kurs findet ab 5 Teilnehmer statt, der QiGong Kurs ab 9 Teilnehmer.

Kursbeitrag: **100,- Euro** für 10 Einheiten bzw **15,- Euro** je Einheit, **170,- Euro** für beide Kurse

Anmeldung: Anmeldung per Email (info@QM4you.at) oder unter 0650 / 44 065 13.

Mitzubringen: Neugier und Freude an der Bewegung, bequeme Trainingskleidung, Trainingsmatte oder Socken.

Ich freue mich auf Dein/Ihr Kommen!

Claudia Brandner

Anmeldeformalitäten: Die Bezahlung des Kursbeitrages erfolgt nach der ersten Einheit. Eine Übertragung des Kursbeitrages auf eine andere Person bzw. einen anderen Kurs ist nicht möglich ebenso eine Erstattung des Betrages bei Nichtinanspruchnahme einer Kurseinheit. Bitte nehmen Sie den genauen Kursbeitrag zur ersten Einheit mit.

Hinweis: Grundsätzlich ist Shaolin QiGong und TaiChi für gesunde Menschen geeignet. Bei körperlichen Beschwerden ist die Eignung durch einen Arzt abzuklären. Ausschlussgründe sind akute Knochen-, Gelenks- und Bandscheibenprobleme, schwere Herz- und Lungenkrankheiten, Epilepsie und psychische und psychosomatische Erkrankungen.