

Qi Gong und TaiJI für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

In diesen Kursen werden Jahrtausend alte traditionelle, bewährte Bewegungsformen die auch den Bedürfnissen und Anforderungen der heutigen Zeit entsprechen weiter gegeben.

Entschleunigung, Achtsamkeit, individuelles Training gleichermaßen für Körper, Geist und die Seele.

Qi=Lebensenergie

Gong= weist auf Bemühung, Arbeit und Geduld hin

Taiji= Berücksichtigung von Yin und Yang

Anmeldung und Information

- www.askoenoe.at
- Fit & Gesund
- ASKÖ FIT NÖ
- AnmeldeLink
- <https://bit.ly/45KfLkN>
- oder per Mail
- office-cag@askoenoe.at

ASKÖ NÖ

Dr. Theodor Körnerstraße 64, 2521 Trumau
Tel.: 0664-88937676

Aktiv gesund Qi Gong und TaiJI

ab Dienstag, 19. Sept. 2023



Kursinformationen

- **Qi Gong**
- **ab Di, 19. Sept. 2023 - 23. Jän. 2024**
- 18:05 – 19:15 Uhr
- 16 Einheiten á 70 Minuten
- **Kursbetrag**
- € 130,- pro Person

- **TaiJI NEU NEU NEU!!!**
- **ab Di, 19. Sept. 2023 - 23. Jän. 2024**
- 19:20 – 20:30 Uhr
- **Kursbetrag**
- € 130,- pro Person
- 16 Einheiten á 70 Minuten

- **schulfrei = kursfrei**
- **Ort**
Turnsaal der NMS Himberg
- **Kursbetrag**
- € 130,- pro Person
- **Kursleiterin**
Mag. Andrea Grassinger
Aus -und Fortbildungen in in Qi Gong, Taiji, Spiraldynamik, Feldenkrais, Bones for Life, Shiatsu, Osteopathie, Cranio Sakraltechnik, Faszienbehandlung,...
- **Mitzubringen ist...**
eine eigene Matte