



QI GONG

Mit entspannten Bewegungen in den Feierabend starten

Regeneration | Wohlbefinden // Medizin | Kur | Therapie | Prävention // Ambulante Rehabilitation

Kurmittelhaus der Moderne
Salzburger Str. 7
83435 Bad Reichenhall
Telefon: 08651 / 76233-0
Mail: info@khmoderne.com
Web: www.khmoderne.com

Ihre Bedürfnisse treiben uns an.

www.anthojo.de

Qi Gong...

...ist ein traditioneller, fernöstlicher Übungsweg, bei dem die Pflege der Lebensenergie – des sogenannten Qi – im Mittelpunkt steht.

Beim **Daoyin Organ-Qi Gong** kombinieren wir langsame, fließende Bewegungen mit einer bewussten Atmung. Diese Kombination wirkt wie eine sanfte, innere Massage auf lebenswichtige Organe wie Herz, Lunge oder Nieren. Dadurch werden die körpereigenen Ressourcen aktiv angeregt und das Nervensystem nachhaltig harmonisiert, während sich gleichzeitig Ihre Balance und Beweglichkeit verbessern.

Im Kurs wechseln sich dynamische Übungen in Bewegung harmonisch mit Übungen in Ruhe ab. Bei Letzteren lassen wir dafür die eigene Vorstellungskraft wandern. Für die Teilnahme sind **keinerlei Vorkenntnisse** oder besondere sportliche Fitness erforderlich. Jede Bewegung wird achtsam und absolut im eigenen Wohlfühlbereich ausgeführt. Da die Übungen primär im Stehen stattfinden, bei Bedarf aber jederzeit im Sitzen durchgeführt werden können, passt sich der Kurs vollkommen Ihren individuellen Bedürfnissen an.

Termine hierfür sind jeweils montags von 18 – 19 Uhr

Start ist der 28.9. – 30.11. (10 Termine)

Ort: Gruppenraum des Kurmittelhauses der Moderne (UG)

Kurskosten: 110,- €



Mein Name ist Marion Pfisterer.

Ich unterrichte Qi Gong und Tai Chi seit neun Jahren als zertifizierte Lehrerin. Mich selbst begleitet dieser Übungsweg inzwischen mein halbes Leben lang. Es liegt mir besonders am Herzen, Sie in einem sicheren Rahmen fachkundig, einfühlsam und mit Freude am gemeinsamen Tun zu begleiten.