

# Qigong

## Grundübungen des traditionellen Qigong

Mittwoch, 2. Oktober bis 5. Dezember 2013,  
jeweils 18.15 bis 19.15 Uhr



**Weitere Termine:** 9.10., 16.10., 23.10., 30.10., 6.11., 13.11., 20.11. und 27.11., 5.12.

**TeilnehmerInnenzahl:** max. 14 Personen

**Seminarbeitrag:** € 75 für alle 10 Einheiten

**Seminarleitung:** Mag.<sup>a</sup> Andrea Rybar

Nach traditioneller, chinesischer Anschauung ist es für die Gesundheit entscheidend, viel Lebensenergie (chinesisch „Qi“) zu haben. Darüber hinaus sollte das Qi rein (nicht verschmutzt oder trübe) sein und ungehindert in seinen Bahnen fließen können. Indem wir mit unserem Qi arbeiten (das chinesische Wort „gong“ bedeutet genau das), stellen wir diesen Zustand wieder her. Einfache Bewegungsübungen versetzen uns in die Lage, unser Qi zu reinigen, zusätzliches Qi aufzunehmen und seinen Lauf zu harmonisieren. Anhand dieser Bewegungen tauchen wir in die Welt des Qigong ein, wo wir auch so grundlegende Themen wie Haltung und Atmung näher beleuchten wollen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe.

**Mehr Infos:** [www.retzhof.at](http://www.retzhof.at), [www.tcvn-rybar.com](http://www.tcvn-rybar.com)