



# Qigong mit Stephanie

## Die Acht Brokatübungen

Ba Duan Jin

### Kurszeiten

Donnerstags von 18 bis 19 Uhr

Termine: 29.9., 6.10., 13.10., 20.10., 3.11., 10.11., 24.11., 1.12., 15.12. (gesamt 9 Termine)

Ort: **Lebens-Qi**, Bahnstrasse 48, 2230 Gänserndorf

### Inhaltliche Schwerpunkte des Kurses

- „Acht edle Übungen“ aus dem medizinischen Qigong, mit Fokus auf Genesung und Harmonisierung der Organe und der aus der TCM bekannten Leitbahnen und Gefäße
- Förderung der Weitung, Dehnung und Durchlässigkeit im Körper, sowie einer vertieften Atmung

Zielgruppe: Neueinsteiger, Anfänger, sowie Fortgeschrittene

Kursleiterin: Mag. Stephanie Kaiser

Kosten: 135 EUR

Fragen & Anmeldung: 0660/42 17 488 oder office@raumfuerwesentliches.at



2. Brokatübung:

Den Bogen spannen und  
auf den Adler zielen

Mehr Informationen über Qigong mit Stephanie sind hier zu finden:

<https://www.tqg.at/lehrende/228/stephanie-kaiser.html>

<https://www.raumfuerwesentliches.at/Qigong/>

