



Qigong

Termine im Herbst 2024, jeweils 17:00 - 18:30 Uhr

Dienstag, 15. Oktober 2024

Dienstag, 29. Oktober 2024

Dienstag, 12. November 2024

Dienstag, 19. November 2024

Qigong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist.

Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrationsübungen und Meditationsübungen.

Die Übungen sollen der Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses im Körper dienen. Qi wird häufig auch als

Lebensenergie – eine Art feinstoffliche Energie – bezeichnet.

Niere WNB organisiert mit Shirani einer passionierten Yoga Lehrerin und Shiatsu Praktikerin nun einen Qigong Kurs für Anfänger:innen.

Die Teilnahme erfolgt gegen freie Spende.
Anmeldungen bitte telefonisch unter
0676 778 46 10, per E-Mail unter
info@niere-wnb.at oder unter
www.niere-wnb.at.

**Turnsaal 1. Stock
med-shz wien „Martha Frühwirt“
Obere Augartenstraße 26
1020 Wien**