

# Mit Qigong vorbeugen - GESUND in den HERBST - 6 Termine



*Die Übungen werden im Stehen, mit sanften runden Bewegungen ausgeführt.*

Sie wirken auf den Körper stärkend, den Geist klärend und auf die Seele beruhigend. Individuell angepasst, sind die Übungen für JEDEN Einzelnen machbar. Wir regen Stoffwechsel und Blutzirkulation an, stärken die hormonelle Kraft, das Geheimnis von Gesundheit u. Langlebigkeit. Wir gewinnen gesteigerte Lebensqualität, die Übungen wirken stressdämpfend und emotionsausgleichend. Wir verbessern die Beweglichkeit der Gelenke, durch Finger- u. Fußübungen, stärken Sehnen, entspannen Muskulatur. Besondere Atemübungen wirken sich positiv auf den ganzen Körper aus. Eine stärkende regenerierende Knieübung wirkt sich positiv auf Niere, unser Immunsystem aus und füllt unseren Energiespeicher wieder auf.

Mitzubringen sind bequeme Kleidung und angenehme, ev. leichte, weiche (Turn) Schuhe

**Beginn:** Mittwoch, 16. September 2020, 14.30 - 15.45 Uhr,  
**weitere Termine:** 23.9., 7.10., 14.10., 21.10., 28.10.2020

**Leitung:** Christiane Schwaberl, Tuina-Praktik Masseurin,  
Qigonglehrerin, Dellach im Drautal

**Ort:** Bildungshaus Osttirol - Kärntner Str. 42 - 9900 Lienz

**Beitrag:** 78 €

**Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!**

**Hinweis:** Bitte beachten Sie, dass in den Gängen ein MundNasenSchutz zu tragen ist.

*Die Gemeinden Amlach, Heinfels, Hopfgarten, Innervillgraten, Kals, Kartitsch, Prägraten, St. Jakob, St. Veit, Tristach, Untertilliach, Virgen und die Marktgemeinde Nußdorf-Debant unterstützen ihre GemeindebürgerInnen mit Bildungsschecks. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Gemeinde!*



**HELLA** Jalousien.  
Markisen. Rollläden.

