

« Nicht der Wind, sondern das Segel bestimmt die Richtung. »  
(aus China)

Herzliche Einladung zum

# QIGONG

zur Ruhe kommen - bei sich ankommen

Mit einfachen bewegten und meditativen Qigong-Übungen pflegen wir unsere Lebensenergie. Qigong stärkt unsere Mitte, fördert Wohlbefinden und Ausgeglichenheit und setzt die Segel Richtung Harmonie und Freude in unserem Leben.

## **Qigong zum Kennenlernen**

Kostenfreier Schnupperabend am Mittwoch, 18. Oktober 2023  
von 19:00-20:30 Uhr im Turnsaal der Volksschule St. Kanzian  
Bequeme Kleidung, Turnschuhe oder dicke Socken

## **Qigong Kurs in St. Kanzian**

Beginn am Mittwoch, 25. Oktober 2023  
jeweils mittwochs 19:00-20:30 Uhr  
im Turnsaal der Volksschule St. Kanzian  
10 Übungsabende € 110.-

Bitte um Anmeldung:

Claudia Katharina Partl, Tel. 0650-4219339

Dipl. Qigong-Lehrerin der Österreichischen Qigong Gesellschaft

**JEDER TAG EIN GUTER TAG**