

HERBST 2025

Qigong

MIT SIEGHARD PREIS

für das persönliche Wohlbefinden

KURS 1 – SPITTAL/DRAU: QIGONG ZUM EINSTEIGEN UND VERTIEFEN

„Ein sanfter Weg zu innerem Gleichgewicht und Wohlbefinden“

29. Sept. – 15. Dez. 2025, jeweils montags, 16 - 18 Uhr

Übungsraum Dr. Hauke, Ponauerstr. 9a, Spittal/Drau

Übungsschwerpunkte: Sanfte Qigongübungen (TaiJi Qigong), Weiterführung und Vertiefung der 18 harmonischen Übungen (TaiJi Qigong Shibashi). Kennenlernen der Grundübungen des Chan Mi Gong (Geheimes Qigong), sanfte Bewegungen für Wirbelsäule und Gelenke.

Geeignet für Neueinsteiger und länger Übende.

Kursbeitrag: Einzelpreis pro Abend € 15.-, 10er Block € 120.-

KURS 2 – SEEBODEN: QIGONG UND ENERGIEÜBUNGEN

„Zurück zum Ursprung (BaFanHuanGong) – Ein Kultivierungsprogramm für den physischen, energetischen und Geistkörper“

1. Okt. – 17. Dez. 2025, jeweils mittwochs, 17 - 19 Uhr

Turnsaal der Volksschule Seeboden

Übungsschwerpunkte: Daoistisch/buddhistische Qigong- und Energieübungen rund um das Programm der FanHuan Gong (Ein Weg der Seele zu sich selbst – nach Prof. Cong). Nach dem Erlernen der Bewegungsübungen wird angestrebt, dass sich eine größere Bewusstheit im Leben eröffnet, eine Umwandlung, eine Transformation, damit wir mit Hilfe von bewegten und stillen Übungen „den Weg“ des Lebens als Rückkehr zur Quelle erkennen.

Geeignet für fallweise Übende, die wertvolle Qigongübungen kennenlernen und üben wollen und für länger Übende, die tiefer in die Welt von Qigong eintauchen wollen.

Kursbeitrag: Einzelpreis pro Abend € 15.-, 10er Block € 120.-

EINFÜHRENDER ÜBUNGSAUFTAKT ZUM KENNENLERNEN

Samstag, 27. Sept. 2025, 9 - 12.30 Uhr, Klauberpark, Seeboden

Mit Dipl. Qigonglehrer und Ausbildner Hans Tautermann. Teilnahmegebühr € 25.-

Übungsleitung:

Sieghard Preis (Dipl. Qigonglehrer der Goldegger Qigongschule nach Dr. Gerhard Wenzel)

Auskünfte und Anmeldung: Sieghard Preis, Tel. 0664/2621892, Mail: sieghard@pre.is

