



# QIGONG

## Mein liebes Herz

Ein Vormittag für unser Herz – mit ausgesuchten Qigong-Übungen widmen wir uns „der Kaiserin“ unserer Organe, wie das Herz in der Traditionellen Chinesischen Medizin genannt wird.



Die sanften Bewegungsübungen wirken harmonisierend und stärkend und bringen Ruhe und Aktivität ins Gleichgewicht. Wir wenden uns auch mit der Massage ausgewählter Akupunkturpunkte unserem Herzen zu und unterstützen es bei seinen Aufgaben.

Es darf zur Ruhe kommen, innere und äußere Freude können wachsen.

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe od. dicke Socken, Matte od. Decke und Sitzpolster



**MAG.A CLAUDIA KATHARINA PARTL**

Dipl. Qigong-Lehrerin der Österr. Qigong Gesellschaft

am Samstag, von 9 bis 12 Uhr

**11. April 2026**

**Anmeldung:** erbeten  
**Beitrag:** € 55,--

Für die Organisation: Veronika Kušej, MAS