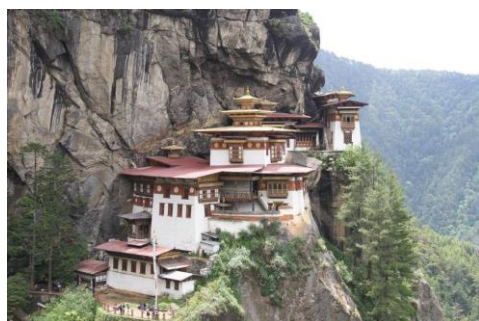




## Diamant QiGong – Tuo Lo Ni

Mit Manfred Friedl-Bayer 9./10. November



Diamant Qi Gong kommt ursprünglich aus der buddhistischen Klostertradition Tibets und Chinas. In den abgelegenen Bergklöstern und Einsiedlerhöhlen brauchten die Nonnen und Mönche einen gesunden und widerstandsfähigen Körper um überleben zu können.

Wir beschäftigen uns an diesem Wochenende mit der ersten Stufe des Diamant QiGong; dem „Huang Hai“ und „Wu Dong“ („das wiegende Meer und die 5 Bewegungen“)

Die Übungen bestehen aus weichen, fließenden Bewegungen, die besonders angenehm für die Wirbelsäule und den gesamten Bewegungsapparat sind.

Das „wiegende Meer“ öffnet und reinigt die 3 Hauptenergiekanäle und die 7 Chakren.

Die „5 Bewegungen“ stärken und zentrieren den Körper, fördern bei regelmäßiger Praxis die Selbstheilung, steigern die Lebensenergie, verlangsamen den Alterungsprozess, bringen den Körper und Geist zur Ruhe .

### Kurszeiten:

**Samstag von 9.00 bis 12.30 und 14.30 bis 17.00**

**Sonntag von 9.00 bis ca. 13.00**

**Kursort: Neubauweg 3, Sonderpädagogisches Zentrum; 6380 St. Johann i.T.**

**Kosten: € 100,-- für Mitglieder der ÖQGG € 120,-- für Nichtmitglieder**

### Anmeldung:

- 1) Anmeldung per Mail: NAME, ADRESSE, TEL.NR. vermerken!
- 2) Überweisung bis spätestens 30.10.2019 auf das Konto IBAN: AT922050500001155688 „Qigong AK Tirol, Claudia Salcher“ → Vermerk: Manfred Friedl-Bayer

### Info und Organisation des Seminars:

ÖQGG Arbeitskreis TIROL & VORARLBERG  
Mag. Claudia SALCHER 0699 - 11 51 61 20  
info@QIGONGtirol.at

**JEDER TAG EIN GUTER TAG !**