

# QI GONG

**6.  
April  
2018**



ZANIER VERONIKA  
dipl. Wellnesstrainerin,  
Qi Gong Lehrerin,  
Hypnosecoach,  
gewerbliche Masseurin  
und Energetikerin

## **QI GONG WORKSHOP UND KLANGSCHALENMEDITATION**

### **LEBERREINIGUNG – ENTGIFTUNG – NEUBEGINN**

Qi Gong ist Teil der traditionellen chinesischen Medizin und dient zur Stärkung der Selbstheilungskräfte. In China wird es seit über 4000 Jahren praktiziert. Die sanften Übungen wirken entspannend, die Atmung vertieft sich, der Stresspegel senkt sich, Gedanken des Alltages werden losgelassen. Die Übungen stärken Muskeln, Sehnen und Bänder, die Wirbelsäule wird auf sehr sanfte Weise durchbewegt und das Gleichgewicht wird geschult. Die Konzentrationsfähigkeit wird trainiert und der Geist geklärt.

Die Klangschalenmeditation wirkt tiefenentspannend und sehr beruhigend. Die Atmungsübungen sind ein wichtiger Teil der Meditation und helfen uns, im Alltag mehr Gelassenheit zu erlangen.

**FREITAG, 06.04.2018  
18.30 BIS 20.00 UHR**

**60MIN QI GONG, MEDITATION 30MIN  
A-ROSA KITZBÜHEL**

**UKB : 20,-**

**Reservierungen bitte bei: Tania Wimmer +43 664 4090542 oder [tania@omandco.at](mailto:tania@omandco.at)**