



Über mich

Qigong gehört seit vielen Jahren zu meinem Alltag. Vor allem die beruhigende und doch stärkende Wirkung des Qigong hat in meinem Leben viel Veränderung und Verbesserung – vor allem in gesundheitlicher Hinsicht – gebracht.

Nach dem Besuch einiger Qigong-Seminare und Semesterkurse absolvierte ich 2007 und 2008 den zweijährigen Ausbildungs-Lehrgang zum diplomierten Qigong Lehrer beim Europäischen Qigong Institut Chen. Seitdem besuche ich regelmäßig Fortbildungskurse und unterrichte selbst in Salzburg.



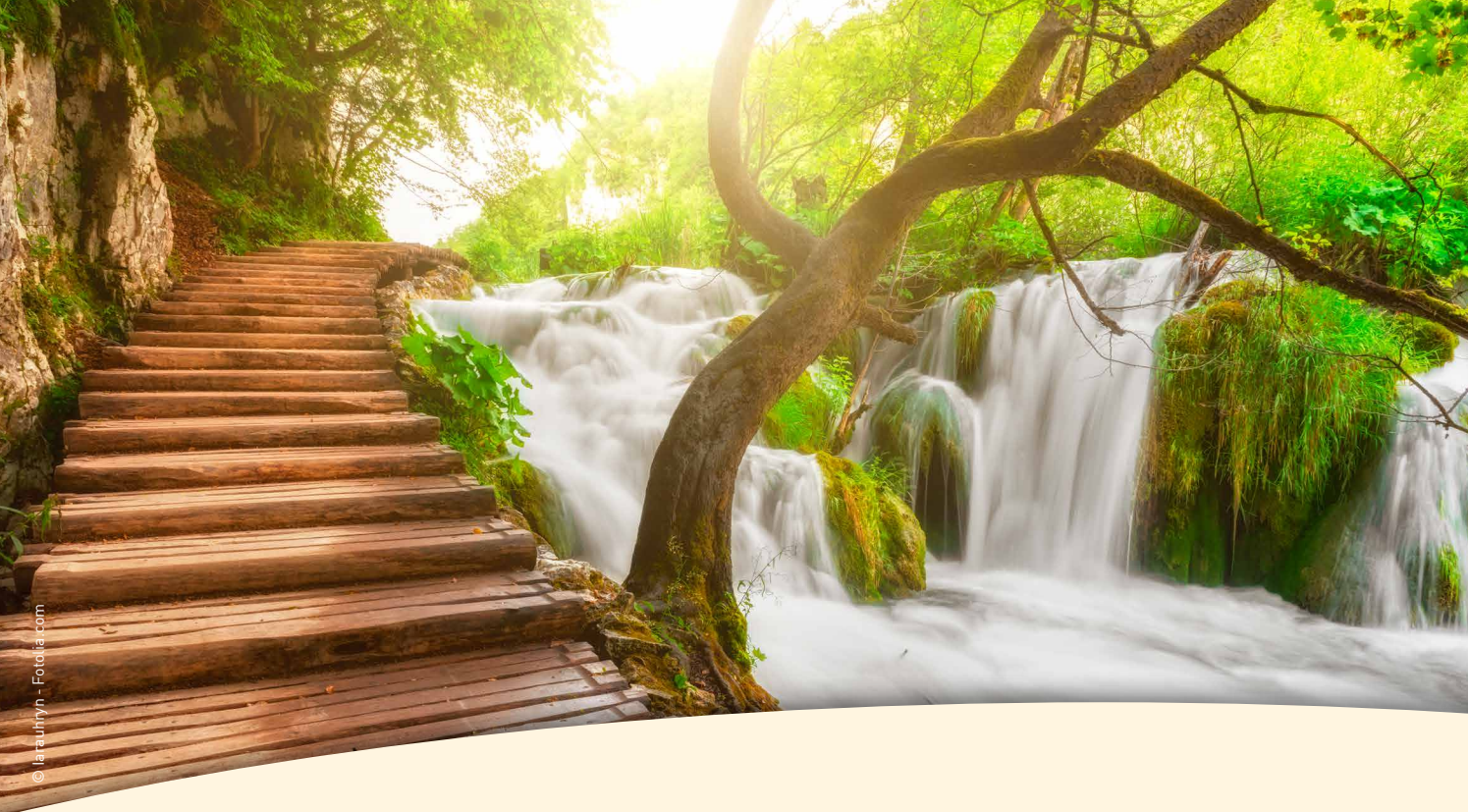
QIGONG UNTERRICHT PARETTA

Wolfgang P. Paretta
A - 5101 Bergheim | Keltenweg 6a
Telefon: +43 680 128 04 08
E-Mail: info@qigong-kurs.at
www.qigong-kurs.at



QIGONG UNTERRICHT PARETTA

Der Weg entsteht, indem man ihn geht...
(Chuang-Tzu)



Qigong

Der Begriff Qigong umfasst viele verschiedene Bewegungs- und Meditations-Übungen aus China, die dazu dienen, Körper, Geist und Seele in Harmonie zu bringen und diesen Zustand zu bewahren.

Qigong Übungen

- sind eine harmonische Verbindung von Vorstellung, Atmung und Bewegung
- sind entspannend, langsam und fließend

Es wird bei Qigong zwischen bewegten (bewusste Körperbewegungen) und stillen Übungen (Konzentration auf Atmung und Geist) unterschieden.

Wirkung und Nutzen

- fördert und erhält die Gesundheit und das Wohlbefinden
- erweitert die Beweglichkeit und verbessert die Atmung
- fördert die Konzentrationsfähigkeit bei gleichzeitiger Entspannung

Bei Qigong steht die Freude am Üben im Vordergrund und nicht die Konzentration auf das Erreichen eines Ziels. Das Qi, die Lebensenergie, findet seinen Weg.

Voraussetzung ist das Erlernen der korrekten Bewegungsabläufe, Atmung und Vorstellung.

Kurse

Ich biete Semesterkurse für Kleingruppen an. Hier unterrichte ich verschiedene Formen, vor allem aus dem medizinischen und daoistischen Qigong. Die Kurse sind sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Gerne stehe ich auch für Institutionen, Vereine oder Firmen als Qigong-Lehrer zur Verfügung. Die individuelle Kurszusammenstellung ist nach Absprache selbstverständlich möglich.

Alle Infos und aktuelle Termine finden Sie auf meiner Website: www.qigong-kurs.at