



**WOLFGANG P. PARETTA**  
Dipl. Qigong-Lehrer



QIGONG UNTERRICHT PARETTA

# QIGONG-KURSE IN PARSCH

## FRÜHJAHRSEMESTER 2019

Qigong sind alte chinesische Konzentration- und Bewegungsformen, deren Ziel es ist, die Harmonie von Körper, Geist und Seele wiederherzustellen bzw. aufrecht zu halten.

Erlernen Sie in meinen **Semesterkursen** (15 Abende in wöchentlichem Abstand) entspannende und wohltuende Qigongübungen nach meinem Lehrer Meister Jumin Chen. Ich unterrichte hauptsächlich die daoistischen Übungen der Sechs Harmonien und die komplexeren Bewegungsübungen aus dem Medizinischen Qigong.

In meinen Kursen „**Harmonie Qigong**“ kombiniere ich diese beiden Übungssysteme, wobei die Übungen des Medizinischen Qigong Semester für Semester variieren.

Beim Kurs „**Medizinisches Qigong**“ unterrichte ich ausschließlich Übungen aus diesem System. Ein Einstieg in diesen Kurs ist möglich, für Anfänger aber nicht ganz so leicht.

### Kurse für Anfänger ab Mo. 18.02. bzw. Do. 21.02. (freie Plätze)

Kursübersicht Frühjahrssemester 2019			
Montag, ab 18.02. / bis 17.06.2019		Donnerstag, ab 21.02. / bis 13.06.2019	
17.30 Uhr	<b>Harmonie Qigong (H1)</b> Fortgeschrittene	18.00 Uhr	<b>Harmonie Qigong (H3)</b> Anfänger u. Fortgeschrittene ( <b>freie Plätze</b> )
18.40 Uhr	<b>Medizinisches Qigong (M1)</b> Fortg. u. amb. Anfänger ( <b>freie Plätze</b> )	19.00 Uhr	<b>Harmonie Qigong (H4)</b> Anfänger u. Fortgeschrittene ( <b>freie Plätze</b> )
19.45 Uhr	<b>Harmonie Qigong (H2)</b> Anfänger u. Fortgeschrittene ( <b>freie Plätze</b> )		

Einstieg in laufende Kurse bei freien Kursplätzen möglich. Auch einmaliges Schnuppern möglich.

**Ort:** Kindergarten Derra de Moroda des Sbg. Hilfswerks, 5020 Salzburg, Dr.-Petter-Straße 2a

**Mitzubringen:** bequeme (Gymnastik-) Kleidung, Turnschuhe oder dicke Socken

**Kosten:** € 160,- für 15 Kursabende à 60 Minuten, inklusive Übungsblätter

**Anmeldung:** erforderlich unter [info@qigong-kurs.at](mailto:info@qigong-kurs.at) oder 0680/128 04 08

**Mehr Info auf: [www.qigong-kurs.at](http://www.qigong-kurs.at)**