



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 | Harmonie Qigong (H1) Fortgeschrittene | 18.00 Uhr | Harmonie Qigong (H3) Anfänger u. Fortgeschrittene |
| 18.40 Uhr | Medizinisches Qigong (M1) Fortg. u. amb. Anfänger (freie Plätze) | 19.00 Uhr | Harmonie Qigong (H4) Anfänger u. Fortgeschrittene (freie Plätze) |
| 19.45 Uhr | Harmonie Qigong (H2) Anfänger u. Fortgeschrittene (freie Plätze) | | |

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 oder 0680/128 04 08

Mehr Info auf: www.qigong-kurs.at