



### Termin

Sa, 18. Mai 2019  
10.00 – 15.00 Uhr

#### Programm:

10:00 – 11:45 Uhr – Qigong  
11:45 – 12:15 Uhr – Pause  
12:15 – 13:00 Uhr – Aromavortrag  
13:00 – 13:30 Uhr – Pause  
13:30 – 15:00 Uhr – Yoga

### Veranstaltungsort

**Yogaraum Mattsee**  
5162 Mattsee, Passauer Str. 31  
(gegenüber Fahrtraum)

### Anmeldung

bis 14. Mai 2019 bei Wolfgang P. Paretta  
T. 0680/1280408 od. E. info@qigong-kurs.at

### Mitzubringen

bequeme Kleidung, Yogamatte/Decke, Polster

### Kursbeitrag

€ 79,- inkl. Snack und Unterlagen  
wahlweise vor Ort Barzahlung od.  
Überweisung auf AT28 1420 0200 1014 6896  
(lautend auf Wolfgang Paretta, Bergheim)

### Veranstalter



- die Wohlfühlgemeinschaft von:  
Andrea Ausweger (Aroma und Klang)  
Claudia Müller (Yoga)  
Wolfgang P. Paretta (Qigong)



## Lebensfreude spüren

### mit Qigong, Aromen, Yoga und meditativen Klängen

*Der Sommer steht in der Natur für Energie und Lebensfreude. Jetzt werden unsere Kräfte voll ausgeschöpft, die uns wieder in die aktive Zeit des Jahres bringen. Mit gezielten Übungen aus dem Qigong und Yoga, unterstützt von ätherischen Aromen und wundervollen Klängen, stärken wir mit bewährten Techniken vor allem unser Herz, dem Sitz unserer Kraft und unserer Emotion.*

#### Herz-Qigong mit Wolfgang P. Paretta

Mit Übungen aus dem Medizinischen Qigong werden Energie und Lebensfreude aufgebaut. Die körperbetonten Übungen basieren auf der Theorie der Meridiane und den fünf Elementen und wirken gezielt auf die Organe - Vitalität und Lebensqualität steigen. Das Herz steht in der 5-Elemente Lehre für das Element Feuer und für den Sommer, es ermöglicht Transformation und trägt zur Verwirklichung bei.

#### Aromavortrag mit Andrea Ausweger

Ätherische Öle mit therapeutischem Grad und das menschliche Blut haben die gleichen Aufgaben und Eigenschaften – sie schützen unter anderem den Organismus vor Erregern und leiten Regenerationsprozesse ein. Durch Einatmen und Diffundieren gelangen die Moleküle der ätherischen Öle in jede Zelle unseres Körpers und können so das harmonische Gleichgewicht wiederherstellen.

#### Yoga mit Claudia Müller und Andrea Ausweger

Wir stärken unser Herz mit Meridiandehnungen und Yogaübungen, mit Übungen zur Herzöffnung. Bewusst sein im Herzen verbindet dich mit dir selber, mit deiner Liebe und inneren Schönheit in dir, mit der Ruhe und dem tiefen Frieden. Ist das Herz gestärkt, können wir kraftvoll und entspannt durch den Sommer gehen.

Wir beenden die Veranstaltung in Entspannung und einer geführten Meditation. Andrea Ausweger unterstützt die Kraft des Herzens mit den heilsamen Schwingungen der Klangschalen.

**Der Weg entsteht, in dem man ihn geht ... (Chuang-Tzu)**

[www.sinnes-klang.at](http://www.sinnes-klang.at)

Andrea Ausweger  
5023 Salzburg, Heubergstraße 58  
info@sinnes-klang.at | 0664/2460629

[www.tuina-claudia.at](http://www.tuina-claudia.at)

Claudia Müller  
5162 Mattsee, Bajuwarenweg 2  
yoga-claudia@gmx.at | 0650/2419906

[www.qigong-kurs.at](http://www.qigong-kurs.at)

Wolfgang P. Paretta  
5101 Bergheim, Keltenweg 6a  
info@qigong-kurs.at | 0680/1280408