



WOLFGANG P. PARETTA
Dipl. Qigong-Lehrer



QIGONG UNTERRICHT PARETTA

QIGONG-KURSE

IN SALZBURG-PARSCH

HERBSTSEMESTER 2020

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) spannende und wohltuende Qigongübungen nach meinem Lehrer Meister Jumin Chen.

Beim „**Harmonie Qigong**“ steht das Übungssystem der „Sechs Harmonien“ im Mittelpunkt. Sanfte und fließende Bewegungen wirken wohltuend und geben Kraft. Übungen aus dem Medizinischen Qigong ergänzen das Programm und variieren Semester für Semester.

Beim „**Medizinisches Qigong**“ stehen körperperbetonte und kraftvollere Übungen im Mittelpunkt, die das Gleichgewicht und die Koordination schulen. Die 15er-Form ist anspruchsvoller, die 6er-Form einfacher zu erlernen. Meditative Übungen runden das Programm ab.

GRATIS-INFO-ABENDE am Do. 17.09. u. Mo. 21.09.2020 / 19 Uhr

Kursübersicht Herbstsemester 2020/21			
Montag, ab 28.09. / bis 01.02.2021		Donnerstag, ab 01.10. / bis 04.02.2021	
17.30 Uhr	Harmonie Qigong (H1) Fortgeschrittene (ausgebucht)	18.00 Uhr	Harmonie Qigong (H3) Anfänger u. Quereinsteiger (Plätze frei)
18.40 Uhr	Medizinisches Qigong (M1) / 15er-Form Fortgeschrittene (Plätze frei)	19.00 Uhr	Harmonie Qigong (H4) Anfänger u. Quereinsteiger (Plätze frei)
19.45 Uhr	Harmonie Qigong (H2) Anfänger u. Quereinsteiger (Plätze frei)	20.00 Uhr	Medizinisches Qigong (M2) / 6er-Form Anfänger u. Quereinsteiger (Plätze frei)

Einstieg in laufende Kurse bei freien Kursplätzen und auch einmaliges Schnuppern jederzeit 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