

Harmonie für Körper-Energie-Geist-Übungen aus der traditionellen chinesischen Bewegungslehre

## SHAOLIN WHITE CRANE

Der Kranich ist in China ein Symbol für Glück und langes Leben.

Durch die weiten anmutigen und doch kraftvoll fließenden Bewegungen dieses traditionellen daoistischen Übungssystems wird die Wirbelsäule vom Nacken bis zum Becken beweglicher, die Gelenke gelockert und Verspannungen lösen sich spürbar.

Die Mitte wird gestärkt und die Koordination verbessert.  
Ist die körperliche Mitte stark, so wird auch die emotionale Mitte - Ausgeglichenheit und Zufriedenheit zunehmen.

Durch vertiefte Atmung und gerichtete Aufmerksamkeit kommt der Geist zur Ruhe - Gelassenheit und Entspannung stellen sich ein.  
Es entsteht Weite - sowohl im Körper als auch im Geist...

## NEUER KURSBEGINN

**Donnerstag 6.März 2025**

### ZEIT

19 Uhr

### KURSGEBÜHR

12 Einheiten 120 EUR

### KURSORT

Praxis *Dr. Heidi Felsner*

8010 Graz, Keesgasse 11

**Der Wunsch nach mehr Wohlbefinden ist zu wenig  
die Zauberformel heißt TUN.**

### ANMELDUNG UND INFORMATION

Eva Lintner

mobil: 0664 789 3474

e-mail: e.h.lintner@aon.at

[www.qili.at](http://www.qili.at)