

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

## QIGONG - SPIRALÜBUNGEN

Die Qigong-Spiralübungen sind ein bewährtes traditionelles  
Übungssystem mit Ursprung in der Kampfkunst.

Durch Körperhaltung, harmonisch fließende spiralförmige Bewegungen,  
vertiefter Atmung und konzentrierter Aufmerksamkeit wird  
die Lebensenergie Qi beeinflusst.

Die Beweglichkeit der Wirbelsäule sowie der Gelenke wird spürbar  
verbessert die Muskeln gestärkt und die Organe sanft massiert.  
Durch den steten Wechsel von Spannung und Entspannung werden  
alle Schichten des Körpers, wie Haut, Faszien, Muskeln, Sehnen,  
Bänder bis zu den Knochen aktiviert.

Eine verbesserte Atmung, beweglichere Wirbelsäule und Gelenke,  
Stärkung des Immunsystems sowie Zentrierung und Beruhigung des  
Geistes sind die Folge.  
Es entsteht Weite - sowohl im Körper als auch im Geist

### NEUER KURSBEGINN

Donnerstag 5.10.2023 / 19 Uhr

KURSGEBÜHR

12 Einheiten 114 EUR

KURSORT

Praxis *Dr. Heidi Felsner*

*8010 Graz, Reesgasse 11*

#### ANMELDUNG UND INFORMATION

Eva Lintner

mobil: 0664 789 3474

e-mail: [e.h.lintner@aon.at](mailto:e.h.lintner@aon.at)

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

