

## Qigong = Lebenspflege

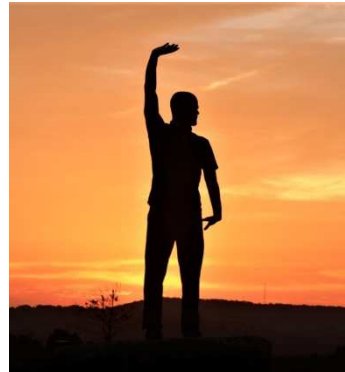
Im Bewegen und Nachspüren, Spannen und Entspannen, Ein- und Ausatmen können wir uns selbst als körperliches Individuum erleben. – Körper und Psyche beeinflussen sich gegenseitig und stehen in Wechselwirkung zueinander. Unsere psychische Befindlichkeit drückt sich im Körper aus und unsere Haltung beeinflusst unsere Psyche.

Medizinisches Qigong wirkt positiv auf den Stütz- und Bewegungsapparat insbesondere bei schmerzenden Verspannungen, Herz-Kreislauf-System, Atemwege, Lymphsystem und die Verdauungsorgane. – Durch das Üben entwickeln wir ein besseres Immunsystem, mehr Ausdauer (Körperbewusstsein, Gleichgewichtsgefühl, Beweglichkeit) und Konzentrationsfähigkeit. Somit können wir auch besser mit Stress, fehlender Motivation und Antriebslosigkeit umgehen = Burnout-Prophylaxe.

### **Qigong ist altersunabhängig und insbesondere sinnvoll bei körperlichen Einschränkungen!**

Durch Qigong streben wir einen Zustand aktiver Entspannung an, der uns Energie, Lebenslust, Gelassenheit und ein gestärktes Immunsystem spendet.

Im vergangenen Jahrhundert wurde der Sammelbegriff Qigong kreiert, davor wurden die überlieferten Übungen unter dem Namen Yangsheng (= Lebenspflege) zusammengefasst.



Wir gestalten gemeinsam im Sitzen, Stehen und Liegen Bewegungsabläufe, die unsere Aufmerksamkeit zum Knochengerüst lenken. – Neben Rückgrat, Becken und Co, wenden wir uns auch „vernachlässigten“ Regionen, wie Kiefer, Schädel, Nacken oder Brustbein, Finger, Knöchel, ... zu.

### **Qigong – Entspannt in die neue Woche**

**Mo. 16.09.2019 – 16.12.2019 (14x) – 9:00-10:00 Uhr**

### **Qigong – Entspannt die Woche hinter sich lassen**

**Sa. 21.09.2019 – 21.12.2019 (11x) – 9:00-10:00 Uhr**

→ am 21.09, 2.11, 7.12 **um 8:30** und **NICHT** am 19.10, 9.11 und 14.12

**Energie-Ausgleich:** 14x Montag € 130,-- | 11x Samstag € 100,-- (Einzel je € 10,--)

**Mitzunehmen:** „entspannte“ Kleidung, rutschfeste Socken (außer Ihr mögt barfuß sein)  
Keine Vorkenntnisse erforderlich!

**Anmeldung** unter: [post@tiberiusbinder.com](mailto:post@tiberiusbinder.com) oder **0676 - 7909 550**

**Ort:** Begegnung im Dorf – 4112 Rottenegg, Rottenegger Straße 6/ 1. OG

## Qigong September-Dezember

**Montag** jeweils **9:00-10:00 Uhr**

Mo. 16. September  
Mo. 23. September  
Mo. 30. September  
Mo. 7. Oktober  
Mo. 14. Oktober  
Mo. 21. Oktober  
Mo. 28. Oktober  
Mo. 4. November  
Mo. 11. November  
Mo. 18. November  
Mo. 25. November  
Mo. 2. Dezember  
Mo. 9. Dezember  
Mo. 16. Dezember

**Energie-Ausgleich:** 14x € 130,-- *oder*  
Einzeltermin: € 10,--

**Samstag** jeweils **9:00-10:00 Uhr**

Sa. 21. September *um 8:30 Uhr*  
Sa. 28. September  
Sa. 5. Oktober  
Sa. 12. Oktober  
Sa. 26. Oktober  
Sa. 2. November *um 8:30 Uhr*  
Sa. 16. November  
Sa. 23. November  
Sa. 30. November  
Sa. 7. Dezember *um 8:30 Uhr*  
Sa. 21. Dezember

**Energie-Ausgleich:** 11x € 100,-- *oder*  
Einzeltermin: € 10,--

**Mitzunehmen:** „entspannte“ Kleidung, rutschfeste Socken oder barfuß  
Keine Vorkenntnisse erforderlich!

**Ort:** Begegnung im Dorf – 4112 Rottenegg, Rottenegger Straße 6/ 1. OG

## Qigong September-Dezember

**Montag** jeweils **9:00-10:00 Uhr**

Mo. 16. September  
Mo. 23. September  
Mo. 30. September  
Mo. 7. Oktober  
Mo. 14. Oktober  
Mo. 21. Oktober  
Mo. 28. Oktober  
Mo. 4. November  
Mo. 11. November  
Mo. 18. November  
Mo. 25. November  
Mo. 2. Dezember  
Mo. 9. Dezember  
Mo. 16. Dezember

**Energie-Ausgleich:** 14x € 130,-- *oder*  
Einzeltermin: € 10,--

**Samstag** jeweils **9:00-10:00 Uhr**

Sa. 21. September *um 8:30 Uhr*  
Sa. 28. September  
Sa. 5. Oktober  
Sa. 12. Oktober  
Sa. 26. Oktober  
Sa. 2. November *um 8:30 Uhr*  
Sa. 16. November  
Sa. 23. November  
Sa. 30. November  
Sa. 7. Dezember *um 8:30 Uhr*  
Sa. 21. Dezember

**Energie-Ausgleich:** 11x € 100,-- *oder*  
Einzeltermin: € 10,--

**Mitzunehmen:** „entspannte“ Kleidung, rutschfeste Socken oder barfuß  
Keine Vorkenntnisse erforderlich!

**Ort:** Begegnung im Dorf – 4112 Rottenegg, Rottenegger Straße 6/ 1. OG