

Qigong im Sitzen

mit Tiberius

**für gereifte oder
bewegungseingeschränkte
Menschen**

www.tiberiusbinder.com

foto: günter touschek
design: edgar frey, zürich



Qigong im Sitzen für gereifte oder bewegungseingeschränkte Menschen

Das Nachlassen der Kräfte im Alter oder durch eine körperliche Krise beschert oft ein Gefühl des Ausgeliefertseins. Qigong (*ausgesprochen Tschikung*) ist eine Art Heilgymnastik aus dem asiatischen Raum und eignet sich sehr gut zur Gesunderhaltung oder Rekonvaleszenz. Durch Qigong-Üben kann zwar das Altern nicht aufgehalten werden, aber es schenkt ein Gefühl aus eigener Kraft wieder etwas für die Lebensqualität tun zu können.

Ihr Profit durch die unkomplizierten, langsamen und sanft-fließenden Bewegungsabläufe:

- sanftes Training des Bewegungsapparates (Mobilisation von Gelenken und Muskulatur)
- Stabilisierung des Gleichgewichts und Sturzprophylaxe
- Verbesserung des Stoffwechsels
- Schulung von Konzentration und Merkfähigkeit
- Gemeinschaftserleben

Mitzunehmen

„entspannte“ Kleidung
rutschfeste Socken | barfuß
verschließbare Trinkflasche

Vorkenntnisse sind nicht
erforderlich.
Einstieg jederzeit möglich.

Die Übungen sind für
Frauen wie Männer
gleichermaßen geeignet.

Energie-Ausgleich

€ 12,-- Einzeltermin
€ 66,-- 6er Block
€ 120,-- 12er Block

Schnuppereinheit
kostenlos

Anmeldung

Mag. Tiberius Binder
Tel.: 0676 - 7909 550
www.tiberiusbinder.com

Donnerstags

10.30-11.30 Uhr

April 4., 11., 18., 25.
Mai 2., 16.
Juni 6., 13., 20., 27.
Juli 4.

Ort

PostStudio
Linzerstraße 17
4100 Ottensheim