



# XIII. Qigong - Praxistag

Samstag, 14. April 2012 (ab 9.00 Uhr)

Kultur- u. Kongresszentrum St. Johann im Pongau

9.00 Uhr	Treffpunkt im Kultur- u. Kongresszentrum St. Johann. Begrüßung und Information anschließend Beginn des <b>Qigong Praxistages</b> in den Übungsgruppen:	
Anschl. bis 12.00 Uhr	<b>Qigong zum Kennenlernen</b> mit Hans Tautermann Für die Qigong-Übungen benötigen Sie lockere Kleidung (z.B. Trainingsanzug, leichte Schuhe mit dünner Sohle)	<b>Qigong zum Vertiefen:</b> a) Heini Windhagauer Qigong - von der Bewegung in die Ruhe b) Katharina Kutil Nieren-Qi- stärkendes Gehen Mit dieser wertvollen Basisübung lernen wir wieder, sich in seiner Wachsamkeit zu üben, um "seinen Weg" zu finden. c) Franz Seebacher Das Farnkraut berührt das Licht Eine Übung die uns AUFRICHTET, um so gestärkt in Leichtigkeit und Heiterkeit den nächsten Schritt zu setzen. d) Ingeborg Maria Klampfer kleine Übungen für den Alltag
	<b>Qigong für Kinder:</b> Kinder ab 7 Jahre, begr. Teilnehmeranz. mit Karin Wenger Die Kinder-Qigonggruppe wird eine Wanderung im Freien unternehmen, passende Bekleidung (gute Schuhe, warme Jacke, Mütze) erforderlich!	
12.00 Uhr bis 13.30 Uhr	<b>Mittagspause</b> (keine Beaufsichtigung der Kinder) Möglichkeit zum gemeinsamen Mittagessen im Kongresszentrum	
13.30 Uhr bis 16.00 Uhr	<b>Qigong in den Übungsgruppen wie am Vormittag</b>	
16.15 Uhr	gemeinsamer Abschluß des Praxistages: <b>allgemeine Fragebeantwortung, Abschlußübung</b> Ende der Veranstaltung um ca. 16.45 Uhr	

**Tagespreis € 25,- / Person**

ermäßigter Tagespreis für Mitglieder Qigongverein Salzburg: € 15,-

Kinderpreis: € 15,-/Kind, € 20,-/zwei Kinder, € 25,-/ab 3 Kinder

Bitte wählen Sie aus einer der möglichen Übungsgruppen und melden sich an:

Per Mail an [info@qigong-salzburg.at](mailto:info@qigong-salzburg.at), oder telef. unter 06412/20 893

**Besuchen Sie unsere Homepage: [www.qigong-salzburg.at](http://www.qigong-salzburg.at)**