

Anmeldung zu den Workshops:

www.qigong-salzburg.at/veranstaltungen
info@qigong-salzburg.at

Kosten: 55,- Euro pro Person
Kinder kostenlos

45,- Euro für Mitglieder folgender Vereine:

- Qigong Verein Salzburg
- Österreichische QIGONG Gesellschaft
- Qigongverein Kärnten
- DEUTSCHE QIGONG GESELLSCHAFT e.v.

Durch die Einzahlung des Betrages und Nennung des Workshops auf unser Konto ist dein Platz bei dem gewünschten Workshop reserviert.

Die Belegung der Workshops erfolgt nach der Reihenfolge der Einzahlung.

Bitte Workshop am Zahlschein angeben.

Konto: Volksbank Salzburg
IBAN: AT15 4501 0000 3110 5422
Kostenfreie Stornierung bis 1 Woche vor Veranstaltung

Veranstaltungsort: St. Virgil Salzburg
Ernst-Grein-Straße 14 | A-5026 Salzburg

Beginn: 9:00 Uhr
Ende der Veranstaltungen: 16:30 Uhr

Für einen Aufpreis von 15,- Euro steht in St. Virgil ein reichliches Mittagsbuffet zur Verfügung. Die Essen-Bons sind bei der Tageskasse erhältlich.

Impressum:
Medieninhaber: Qigong Verein Salzburg | ZVR-Zahl: 482736170
Mail: info@qigong-salzburg.at
Hergestellt von wir machen Druck - 71522 Backnang Deutschland

Kinderprogramm



DAS LEBEN IST BUNT -

KIDS WORKSHOP ab 5 Jahre und für alle „Inneren Kinder“, die sich angesprochen fühlen. Durch Experimentieren mit Farben und den unterschiedlichsten Materialien entdecken wir, wie die Einzigartigkeit und Kreativität eines Jeden dazu führt, dass ein buntes, vielfältiges und freudiges Miteinander entsteht.

Wir bauen Klangtrommeln aus Holz, bemalen diese und lassen einen gemeinsamen Rhythmus entstehen. Wir zaubern aus Steinen und Acrylfarben kleine Kunstwerke. Wir erleben mit feinen Übungen die Gegensätze von Bewegung und Stille.



*„Von der Freude in MIR -
zum freudvollen WIR“*



Maria Pichler



Daniela Weissacher

Bitte bei der Kleidung beachten, dass sich nicht alle Farben restlos auswaschen lassen! Für Outdoor-Aktivitäten wetterfeste Kleidung mitbringen.

Abendveranstaltung:

Ab 17 Uhr findet im blauen Salon unser Treffen am Abend mit Live Musik, Tanz und gutem Essen statt. Um das Buffet ausreichend bestellen zu können, bitte um deine Anmeldung auf unserer Homepage .

Die Abendveranstaltung ist kostenlos und kann auch ohne Workshop besucht werden.
Über einen freiwilligen Kostenbeitrag freuen wir uns sehr.

Abendveranstaltung Beginn 17 Uhr bis ca. 20 Uhr

2019 hatten wir die Möglichkeit, unsere Freude bei schöner Musik und gutem Essen zu leben. Beim letzten Lied, wo wir immer noch alle auf der Tanzfläche waren, war es für alle spürbar, dass dieses abendliche musikalische Beisammensein ein wichtiger Bestandteil aller weiteren Praxistage sein wird.

Theresa & Emanuel
werden uns musikalisch begleiten und für's leibliche Wohl wird uns ein reichhaltiges Abendbuffet zur Verfügung stehen.

*In diesem Sinne:
Lasst uns miteinander Freude
u. Bewegung gemeinsam erleben!*



QIGONG PRAXISTAG 2020

Sonntag, 15. November 2020
Bildungshaus St. Virgil Stadt Salzburg



QIGONG VEREIN
SALZBURG
Seit 1987

www.qigong-salzburg.at

In die Kraft kommen

Hauptaugenmerk ist die Stärkung unserer Basis Dantian und Mingmen. Durch Öffnen der Meridianbahnen und Ankommen im Zentrum stärken wir kreisend unsere Mitte, um Vertrauen zu schaffen.

Wir widmen uns auch ausreichend „Huiyin schließen“ in allen gängigen Qigong-Übungen, um dies gut in unserer Übungspraxis integrieren zu können. Kleine Übungen zur Selbstregulierung und Lösung der Speicherplätze sowie zur Stärkung von Lunge/Dickdarm (Metall-Ratten Jahr) runden unseren gemeinsamen Tag ab.

„Die Kraft des mütterlichen Geistes der Erde durchflutet mein Sein und schenkt mir Stärke, Vertrauen und Geborgenheit.“ (Dr. Gerhard Wenzel)



Hannelore Schwaighofer

Humanenergetikerin mit ihrem Mann Anton in gemeinsamer Praxis, Harn- und Antlitzdiagnostik;

seit 2003 ganzheitliche Bauchtanzlehrerin, Dipl.Kriya Yoga Lehrerin, abgeschlossene Ausbildung in Rastenberg „ Hilfe zur Selbsthilfe“ und Weiterbildung im Qigong bei Dr. Gerhard Wenzel, laufende Kurse und Tagesseminare in Bauchtanz und Qigong,



Gisela Mittersteiner

seit 2005 Dipl. Qigong-Lehrerin der ÖQGG (Dr. Wenzel) und immer noch in Ausbildung durch Dr. G. Wenzel; seit 2005 laufende Kurse und Wochenendseminare in und um Hallein.

Workshop Die Namenlosen Übungen von Prof. Cong

Jutta Klauer-Hartmann: „Als Prof. Cong im Jahre 2009 für ein paar kurze Wochen nochmals in Europa war, durfte ich eine kurze, in der Durchführung einfache – in der Empfindung und Wirkung sehr tiefe Übungsfolge – von ihm erlernen. Sie besteht aus 4 bewegten Übungen, denen sich eine sammelnde, ruhige Standübung anschließt. Diese Übungen haben sich für mich zu einem wahren „Schatz“ entwickelt, den ich gerne weiterreiche. Vor nun mehr als 3 Jahrzehnten lernte ich – auf der Suche nach Gesundheit und mehr Lebensfreude – zuerst Taiji und kurz darauf Qigong kennen, ja: und lieben.“

Eine einfache Äußerung meiner ersten Qigonglehrerin bewirkte, dass mir Qigong zu einem wichtigen Lebensinhalt wurde: Wenn man 100 Tage (kontinuierlich) übt, dann spürt man etwas!...“ Das wollte ich wissen! Und dieses Üben beflügelt noch heute – mit nun 80 Jahren täglich mein Leben. Ich bin all den vielen Qigong - und Taiji WeggefährtInnen, den vielen Lehrern und Lehrerinnen und vor allem meinem geliebten und hoch verehrten Lehrer Prof. Cong Yongchun für die Unterweisungen, für die Hilfe und Begleitung auf meinem Übungsweg dankbar.“

Der Workshop von Jutta wird von Manfred Friedl-Bayer unterstützt und ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.



QIGONG und SINGEN – Lebendig sein mit Leib und Seele

Singen weckt Lebensfreude und ist Ausdruck innerer Lebendigkeit. Gemeinsam begeben wir uns auf eine kreative Entdeckungsreise mit Stimme und Körper. Die sanft fließenden Qigong-Bewegungen schenken unserem Leib liebevolle Aufmerksamkeit und stärken unsere Lebensenergie und Wohlbefinden. Sind Gefühle und Gedanken in Harmonie, öffnen sich in uns neue Räume und wir nehmen uns fühlend, atmend, klingend wahr.

Mit Mantren tauchen wir singend in die Welt der Stimme ein und geben uns Rhythmus, Klang und Stille hin. Jede/r ist herzlich willkommen! Qigong Üben und Singen in der Gruppe ist eine wunderbare Möglichkeit, diese heilsame Kraft lustvoll und vertrauensvoll in Freude miteinander zu erleben.

Voraussetzungen: Keine Vorkenntnisse in Qigong und Gesang notwendig!

Mitzubringen: Neugierde, Entdeckergeist, Lust auf Fühlen und sich Einlassen

Seminarinhalte:

- Qigong und Körperwahrnehmung
- Atem- Stimmübungen, Heilarbeit mit Tönen
- Lieder für die Seele, Bodypercussion und Kreistänze



Elisabeth Haas

Elisabeth Haas, Salzburg
Qigonglehrerin,
Musikerin, Heilsames
Singen & Qigong



Herbert Walter

Herbert Walter, Bayern
Musiktherapeut,
Musikpädagoge und
freischaffender Musiker

Lehrer werden - Lehrer sein

Wir wollen uns üben im Lehren von Qigong. Dabei werden wir unterschiedliche Methoden des Vermittelns anwenden.

- Lehren nicht durch Worte
- Aufmerksamkeit auf die Sprache, auf die Stimme
- umfassende Zuwendung
- Präsenz und geteilte Aufmerksamkeit
- Phantasie
- Kreativität und das Gelingen von Gemeinsamkeit.



Hans Tautermann



Ernst Matthias Huber

