

[www.qigong-salzburg.at](http://www.qigong-salzburg.at)  
[info@qigong-salzburg.at](mailto:info@qigong-salzburg.at)

## Anmeldung zu den Workshops:

### Auf unserer Homepage

[www.qigong-salzburg.at/veranstaltungen](http://www.qigong-salzburg.at/veranstaltungen)  
oder per Mail an [info@qigong-salzburg.at](mailto:info@qigong-salzburg.at)

**Kosten:** 55,- Euro / Person

45,- Euro für Mitglieder folgender Vereine:

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

Durch die Einzahlung des Betrages auf unser Vereinskonto u. Nennung des Workshops ist dein Platz reserviert! Durch die vorgeschriebene Fläche pro Person, ergeben sich unterschiedliche max. Teilnehmerzahlen je Workshop.

Die Reihung erfolgt nach Datum des Zahlungseingangs. 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-5020 Salzburg**

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

**Bitte auch unbedingt um Bekanntgabe deiner Wahl:**  
**Bei behördlicher Absage möchte ich...**  
- A. Bei der Zoomsitzung von Brigitte Bach dabei sein.  
- B. Bitte meinen eingezahlten Betrag zurück.

*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](mailto:info@qigong-salzburg.at)  
Hergestellt von wir machen Druck - 71522 Backnang  
Deutschland

## Abendprogramm:

Um 17 Uhr beginnt unsere Abendveranstaltung im Blauen Salon, die auch ohne Tagesworkshop besucht werden kann. Falls du tagsüber leider keine Zeit findest, komm doch gerne spontan vorbei! Die Abendveranstaltung ist kostenlos.

Durch den Abend begleitet uns musikalisch Emanuel & Band, die schon letztes Mal für eine tolle Stimmung sorgten und viele zum Tanzen animierten. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

**Abendveranstaltung**  
**Beginn 17 Uhr bis ca. 20 Uhr**

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



QIGONG VEREIN

SALZBURG  
Seit 1987

QIGONG  
PRAXISTAG 2021

Sonntag, 31. Oktober 2021  
Bildungshaus St. Virgil Stadt Salzburg

## Hannelore Schwaighofer & Gisela Mittersteiner

### 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 und Unterstützung im Erde-Büffel-Yin 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 meinem Mann Anton in gemeinsamer Praxis, Harn- und Antlitzinterpretation; 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 Weiterbildungen in Italien durch Dr. G. Wenzel; Seit 2005 laufende Kurse und Wochenendseminare in und um Hallein.

## Brigitta Bach

### Nierenstärkende Übungen aus dem Qigong der Mystischen Kriegerin

Gut auf den Winter vorbereiten, besonders in dieser an die Nieren gehende Zeit, die Essenz auffüllen und bewahren! Dazu möchte ich an diesem Praxistag beitragen.

Die Langlebigkeit der Schildkröte und die Weisheit der Schlange, zuhause in Ursa Major, der Großen Bärin und den Polstern am Nachthimmel, dem Stillen Zentrum, um das sich alles dreht.

Standpositionen und bewegte Übungen sind tief durchdrungen von dieser daoistischen Symbolik und können uns helfen, die Kräfte des Nordens zu verkörpern und in den Nieren zu speichern. Durch Flexibilisierung der MingMen-Pumpe und Öffnung der Gelenke üben wir uns in Durchlässigkeit und Allverbundenheit.

Die ausgewählten Praktiken entstammen der Schule von Master ZhongXian Wu.

Die Übungen sind für Praktizierende mit Qi Gong Erfahrung ausgelegt.

**Bitte bei der Anmeldung nicht vergessen, anzugeben ob du von zu Hause per Zoom dabei bist oder live in St. Virgil**



Brigitta Bach



## Ernst Huber

### Ausgewählte daoistische Übungen

Mit Übungen aus dem daoistischen Qigong wie „Tiger & Drache begegnen sich“ oder „Das Farnkraut berührt das Licht“ wollen wir diesen Praxistag gestalten. Stille Übungen werden unser TUN abrunden.

Sich von Gewohnheiten und selbst gemachten Einschränkungen zu lösen, den Horizont wieder zu sehen, die Weite des Lebens zu spüren und neue Möglichkeiten wahrzunehmen – darum üben wir Qigong.

Für alle geeignet, die Qi Gong kennen oder es einmal ausprobieren möchten.



Ernst Matthias Huber

## Elisabeth Haas & Ronald Gensberger

### Alles schwingt

Schon in den alten Schriften steht, dass alles Leben vibrierend ist. Alles schwingt und ist pulsierende Energie. Durch einfache Qigong Übungen fühlen wir die Energie, die uns umgibt und uns bewegt.

Im Singen und Tönen erleben wir unseren Körper als schwingendes Gefäß und erfahren uns selbst als klingendes Wesen, das neu eingestimmt wird.

Mit Stimme und Klavier tauchen wir ein in die liebevolle, reinigende Kraft der Mantras. Sie schenken uns Freude und Schutz vor kreisenden Gedanken, die uns täglich begleiten.

Zwischen dem vertieften Wahrnehmen der verschiedenen Übungen kommen wir gemeinsam zur Ruhe und erfahren in einfachen, geführten Meditationen die Kraft der Stille.

Die Meditationen sind aus den Anleitungen von Swami Yogananda entnommen und werden von Ronald begleitet.

Dieses Seminar ist für Anfänger und Fortgeschrittene sehr gut geeignet, Vorkenntnisse von Qi Gong und Singen sind nicht notwendig.



Elisabeth Haas



Ronald Gensberger

