

WIRBELSÄULE UND BEWEGLICHKEIT - KRAFT TANKEN - ENERGIE ERLEBEN - GESUNDE AKTIVIERUNG - GESUNDE



Qigong

DES WEISSEN KRANICHS

TERMIN: 28.07. bis 04.08.2024

Das Qigong des weißen Kranichs: ein klassisches Qigong-System als hochmodernes Wirbelsäulentraining – inkl. Bandscheibenbelebung und Faszien-stimulation. Die Wellenbewegung der Wirbelsäule macht deine Wirbelsäule geschmeidig, den Rücken lebendig und Deine Körpermitte kraftvoll. Dies führt zu einer deutlichen Entlastung der Schultern und äußerst angenehmen Lockerung der Hals-Nacken-Muskulatur. Richtig eingesetzt fördern die Übungen die Beweglichkeit und jeglichen Heilungsprozess.

- Ganzheitliches Rücken und Wirbelsäulentraining - ohne Geräte mit viel Gefühl und Freude
- Verminderung der Grundspannung in Körper und Geist
- Ruhe und Entspannung
- Für eine stabile Körpermitte und lockere, aufrechte Körperhaltung





Leitung: DI Armin Fischwenger: Studium „Technische Mathematik“. Insgesamt 10-jährige Ausbildung zum Lehrtrainer für Taiji Quan und Qigong. Im Vorstand der Taiji & Qigong Gesellschaft Österreich (www.tgg.at). Anerkannter Ausbilder in Österreich und Deutschland (IQTÖ und DDQT). Unterrichtet seit 1999 neben Qigong und Taiji Quan auch Wirbelsäule und Aufrichtung, Energie-Management, gesundes Atmen und Meditation. Autor. „Der edle Mensch strebt nach Harmonie und nicht nach Gleichheit“, heißt es schon bei

Konfuzius. Dementsprechend prägt ein sinnvoller Wechsel von Aktivität und Ruhe, von Spannung und Entspannung, von lustigen und ernsthaften Phasen meinen Unterricht.

www.philosophisch.at

PAUSCHALE von 28.07. bis 04.08.2024

- 7 Nächtigungen inkl. des Genießer-Halbpensionsbuffets
- Unterbringung im Standard-Doppelzimmer
- Teilnahme am Qigong Kursprogramm mit DI Armin Fischwenger
- Dienstag bis Sonntag – 7:30 Uhr und Dienstag bis Samstag – 17:00 Uhr Quereinstieg jederzeit möglich.
Auch Einzeleinheiten können besucht werden

Pro Person ab € 1.120,-
Im Einzelzimmer **€ 1.190,-**
Aufzahlung für Meerblick **€ 140,-**
Auch Kurztermine buchbar.

KRAFT TANKEN - ENERGIE ERLEBEN - GESUNDE AKTIVIERUNG - ENERGIEVOLLE ENTSPANNUNG

Neben den Hotelkursen, die in Ihrem Arrangementpreis mit der Halbpension bereits inkludiert sind, bietet **Armin Fischwenger auch Privatstunden** an!

Ihre Qigong Privatstunde ist auf Ihre physiologischen Bedürfnisse abgestimmt. In der Stunde stärken und harmonisieren Sie Körper, Geist und Ihre Lebenskraft.

Bei deiner Qigong Privatstunde erlernen Sie einfache, sehr tief-wirkenden Übungen. Wir nehmen uns die Zeit, die tieferen Ebenen des Qigong zu erfahren.

Teilnehmende beschreiben die Privatstunden als Erlebnisse, die sie im Alltag weitertragen und ihnen den Rücken stärken. In Privatstunden wird auf individuelle Stärken und Schwächen im Bewegungsapparat eingegangen.

PREISE:

- 1 Person 60 min. – **€ 60,00**
- 2 Personen (Pärchen-Rabatt) 60 min. – **€ 80,00**
- ab 3 Personen (Gruppen-Rabatt) 60 min. – **€ 30,00 pro Person**