



Anna Maria Gsöllpointner
Innovative Beratung – Training

KOMPETENZSCHMIEDE

Einladung zur Qi-Gong Stunde

Ein entspannendes, erfrischendes Miteinander,
das die Selbstheilungskräfte stärkt,
zur Unterstützung zum G´ sund bleib´ m & dem Alter,
älter werden ein Schnippchen schlagen!

Qi Gong bedeutet das Üben von Bewegungsformen, welche den Energiefluss auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene ins Gleichgewicht bringt. Stress, Verspannungen oder Blockaden werden abgebaut und losgelassen. Du erfährst leicht erlernbare Übungen, die du zu jeder Zeit ohne Aufwand eigenständig ausführen kannst. Freue dich auf dein da sein – im Hier und Jetzt.

Qi Gong-Begleitung: Eva Kimeswenger

Termin: Jeden 3. Freitag im Monat von 19:00 – 20:00 Uhr

Unkostenbeitrag: Euro 12,-

Ort: Bei Schönwetter: Ödtsee: im hinterem, ruhigerem Bereich

Ansonsten: Seminarraum Leerwiese 5a, 4050 Traun (vom Stadtamt Traun)

**Anmeldung: office@kompetenzschmiede.at oder www.kompetenzschmiede.at
Tel.: 0664 46 45 275, bis zwei Tage davor anmelden**