

## QiGong – In der Ruhe liegt die Kraft



## **Austrian-QiGong-Tag: Samstag, 28.8.2021, kostenlose Schnupperstunde um 8.15 Uhr**

*Herzliche Einladung unter die Weide im Garten hinter dem Haus Josef-Kainz-Straße 7*

**QiGong: sanfte Bewegungen im Stehen und Gehen für mehr**

- **Vitalität**
- **Beweglichkeit**
- **Wohlbefinden, Ruhe und Gelassenheit**

**Blockaden lösen:** Es gibt nur eine einzige Ursache von Krankheit und Schmerz, nämlich Energieflussblockade – das ist eine Grundannahme der Traditionellen Chinesischen Medizin. Mit QiGong kann es bei regelmäßiger Übung gelingen, Blockaden zu lösen. Fließt die Energie ungehindert und harmonisch in uns, trägt dies zu unserem Wohlbefinden hilfreich bei.



**Findet nur bei Schönwetter statt. Bitte in bequemer  
Kleidung und Turnschuhen kommen**

Dr. phil. Sieglinde Trunkenpolz, diplomierte QiGong- und Verhaltenstrainerin,  
[www.kraftquell.at](http://www.kraftquell.at), [office@kraftquell.at](mailto:office@kraftquell.at)