

Qi Gong Gesundheitswoche

integrativer Ansatz in der Krebsvorsorge / - Nachsorge

für
mehr Lebensmut, Lebensfreude und Lebensqualität

Für Menschen,

- die sich präventiv mit dem Thema Krebsvorsorge auseinandersetzen wollen,
- die gerade eine Therapie durchlaufen und komplementäre Behandlungsbausteine integrieren wollen und
- die dieses Krankheitsbild schon einige Jahre hinter sich haben und ihre Nachsorgemaßnahmen erweitern wollen.

Seminarleiter: Mag. Heinz Peter Steiner Preis: 610,- Euro
Im Seminarpreis sind keine Nächtigungs- und Verpflegungskosten enthalten

Anmeldung

Zeit & Ort

23.04.2023, 1630 – 29.04.2023, 1130

TamanGa, Labitschberg 4, 8462 Labitschberg, Österreich

Über die Veranstaltung

Für alle, die bereit und motiviert sind, **etwas für ihre Gesundheit bzw. ihre Gesundheit zu tun!**

Untersuchungen der Body-Mind-Medizin haben gezeigt, es ist möglich, die **Gesundheit**, aber auch **Gesundungsprozesse** durch den **Einsatz von Übungen aus dem stillen und bewegten Qi Gong positiv zu beeinflussen.**

Dabei geht es um

- eine Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- die Beschleunigung von Wiederherstellungsprozessen
- um eine Stärkung des Immunsystems
- das Auflösen von Gefühlen von Energie- und Antriebslosigkeit
- die Reduktion von Nebenwirkungen (z.B. Verdauungsstörungen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen) einer durchlaufenen Therapie

Gesundheit und Wohlbefinden stehen im Mittelpunkt dieser Veranstaltung.

Zum Wochenablauf: Für alle, die den Tag aktiv beginnen wollen, gibt es vor dem Frühstück eine Morgen Qi Gong Einheit. Die Vormittage und Nachmittage sind gefüllt mit einem abwechslungsreichen Mix aus praktischen und theoretischen Inhalten aus dem bewegten und stillen Qi Gong und nach dem Abendessen sorgt eine Qi Gong Meditation für einen entspannten Tagesausklang.

Veganes Peace Food unterstützt und erweitert die Wirkung der hier angebotenen Übungen.

Damit sie auch **Zeit für Erholung** haben, gibt es zwei freie Nachmittage, an denen sie es sich im wunderschönen Areal des TamanGa gutgehen lassen können oder sie nutzen die Zeit für Ausflüge in die nähere Umgebung. Das TamanGa Team steht ihnen beratend gerne zur Seite.

So diese Zeilen ihr Interesse geweckt habe und sie an dieser Woche teilnehmen wollen oder sie noch weitere Fragen haben, kontaktieren sie

Wochenprogramm

Sonntag	bis 1630 1700 1800	Anreise der TN Begrüßung der TN gemeinsames Abendessen
Montag	0800 – 0900 0900 – 1030 1030 – 1230 1230 - 1430 1430 – 1600 1700 – 1900 1930 – 2030	Morgen – Qi Gong (freie EH) Frühstück Qi Gong (Theorie / Praxis) Mittagspause Qi Gong Praxis Abendessen Qi Gong Meditation
Dienstag	0800 – 0900 0900 – 1030 1030 – 1230 1230 - 1430 1430 – 1515 1515 – 1600 1700 - 1900 1930 – 2030	Morgen – Qi Gong (freie EH) Frühstück Qi Gong (Theorie / Praxis) Mittagspause Vortrag: „erholsamer Schlaf“ Qi Gong Praxis Abendessen Qi Gong Meditation
Mittwoch	0800 – 0900 0900 – 1030 1030 – 1230 1230 - 1430 1430 – 1600 1700 - 1900 1930 – 2030	Morgen – Qi Gong (freie EH) Frühstück Qi Gong Praxis Mittagspause Qi Gong Praxis Abendessen Qi Gong Meditation
Donnerstag	0800 – 0900 0900 – 1030 1030 – 1230 1230 - 1430 1430 - 1600 1700 - 1900 1930 – 2030	Morgen – Qi Gong (freie EH) Frühstück Qi Gong (Theorie / Praxis) Mittagspause Qi Gong Praxis Abendessen Qi Gong Meditation
Freitag	0800 – 0900 0900 – 1030 1030 – 1230 1230 – 1430 1430 – 1600 1700 - 1900 1930 – 2030	Morgen – Qi Gong (freie EH) Frühstück Qi Gong Praxis Mittagspause Nachmittag zur freien Verfügung / Gedankenaustausch Abendessen zur freien Verfügung
Samstag	0800 – 0900 0900	Morgen – Qi Gong (freie EH) gemeinsames Frühstück und Abreise