

Programm

Sonntag	bis 1530 1700 – 1900 1930 – 2030	Anreise der TN Begrüßung und gemeinsames Abendessen Qi Gong
Montag	0800 – 0900 0900 1030 – 1230 1230 – 1500 1500 – 1630 1700 – 1900 1930 – 2030	Qi Gong für alle Gäste Frühstück Qi Gong Mittagspause Qi Gong Abendessen Qi Gong
Dienstag	0800 – 0900 0900 1030 – 1215 1215 – 1245 1245 – 1430	Qi Gong für alle Gäste Frühstück Qi Gong Mittagspause Qi Gong und im Anschluss Verabschiedung

Medizinisches Qi Gong für Lunge und Dickdarm

Immer mehr Menschen leiden an unterschiedlichsten Formen von Atemwegserkrankungen. Damit sie ihr Atemsystem auch in Zukunft gut funktioniert, haben sie hier die Möglichkeit, Qi Gong Übungen zu erlernen, die ihr **Immunsystem stärken**, die **grippalen Infekten vorbeugen** und vor allem **in schulmedizinischen Behandlungen** verschiedenster Atemwegserkrankungen (Asthma, Bronchitis, Atemwegsproblemen nach Covidinfektionen und zur Verbesserung ihrer Herzfunktion) **integriert werden können**.

Seminarleiter: Mag. Heinz Peter Steiner (www.qigong-steiner.at)

Preis: 320,- Euro

im Seminarpreis sind keine Nächtigungs- und Verpflegungskosten enthalten

Anmeldung

per mail an info@hpsteiner.at oder per Telefon unter 0043 6766129562

Zeit & Ort

09.04.2023 – 11.04.2023

(Sonntag, 1930 – 2030, Montag, 1030 – 1630 bzw. 1930 – 2030 / Dienstag, 1030 – 1215 bzw. 1245 – 1430)

TamanGa, Labitschberg 4, 8462 Labitschberg, Österreich

Über die Veranstaltung

Das Wissen der traditionellen chinesischen Medizin über die Meridianverläufe, die Akupunkturpunkte, die Funktionen und Wechselwirkungen der Organe, sowie über den richtigen Einsatz von Yin und Yang bilden die Grundlage des medizinischen Qi Gong. In China werden medizinische Übungen, die in Kliniken zum Einsatz kommen, von der internationalen Qi Gong Gesellschaft überprüft.

Chinesische Wissenschaftler, die die im klinischen Einsatz befindlichen Qi Gong Übungen für Lunge und Dickdarm über einen längeren Zeitraum beobachtet und analysiert haben, konnten folgende gesundheitsverbessernden Reaktionen im Körper vieler Patienten festhalten:

- Verbesserung der Atemfunktion (Atemfrequenz, Atemzugvolumen)
- Regulation des pH-Wertes im Blut
- Beeinflussung des Herzens (Herzfrequenz, Herzratenvariabilität)
- Stärkung des Immunsystems
- Beeinflussung der Hirnfrequenz (rasche Entspannung und beschleunigte Regeneration)

Auch wenn es im Qi Gong sehr viele unterschiedliche Arten / Formen gibt, so dienen sie in der Regel immer der Gesundheitsvorsorge, der Krankheitsbekämpfung und Nachsorge.

Hier kommen folgende Qi Gong Techniken zum Einsatz

- stille und bewegte Übungen, die in Verbindung mit dem Atem ausgeführt werden und
- Selbstmassage- und Selbstakupressurtechniken

Der Vorteil der hier vorgestellten Übungen liegt darin, dass es sich um aktive Übungen handelt und die Wirkung nur von der Eigeninitiative der Menschen, die es einsetzen, abhängig ist.

Menschen, die üben, werden selber aktiv und können dadurch ihre Gesundheit selber verbessern!

Zum Veranstaltungsablauf: Anreise bis Sonntag 1530. Um 1700 Begrüßung der TN im Seminarraum und danach gemeinsames Abendessen.

Die Workshoptage sind mit verschiedensten Inhalten aus dem medizinischen Qi Gong gefüllt, die helfen können, ihr Atemsystem auf „Vordermann“ zu bringen.

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

In der freien Zeit zwischen den Einheiten haben sie die Möglichkeit, das wunderschöne Areal des TamanGa ganz nach ihren Bedürfnissen zu nutzen.

Informationen zur Unterkunft

- 1 Klause mit 12m2 sowie Dusche/WC zum Preis von € 92,- pro Tag bei Doppelbenutzung
zum Preis von € 115,- pro Tag bei Einzelbenutzung

- Camping
 - Wohnwagen € 25,- pro Tag (inkl. Nutzung von Strom und Campingduschen)
 - Zelt € 10,- pro Tag (inkl. Nutzung von Strom und Campingduschen)
 - Verpflegung € 60,- pro Tag für die Nutzung der Anlage inklusive der veganen Halbpension

- Buchungen der Unterkunft bis 05.02.2023 über mich möglich, danach nur noch direkt über das Büro vom Dahlke Zentrum

Sollten sie weitere Fragen haben, senden sie bitte ein Mail an info@hpsteiner.at oder melden sie sich telefonisch unter 0043 6766129562