

Ort: VEREIN SINNVOLL, Millergasse 40 / 1 / 9,1060 Wien

Datum und Zeiten: 11 Termine jeweils Mittwoch 02. 03. bis 25. 05. 2011, 19:00 bis 20:30 (20.4. und 11.5. keine Gruppe).

Seminarkosten: Für 11 Abende €200,
für StudentInnen / MitarbeiterInnen der Caritas €150.
Am 1. Kurstermin zu bezahlen.

TeilnehmerInnenzahl: 6 - 10 Personen

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und ein Handtuch mitnehmen.

KEINE VORKENNTNISSE ERFORDERLICH!

Verbindliche Seminaranmeldung unter:

praxis- maierhofer

Tel: 01/ 319 8264

E-Mail: gerd.maierhofer@gmx.at oder

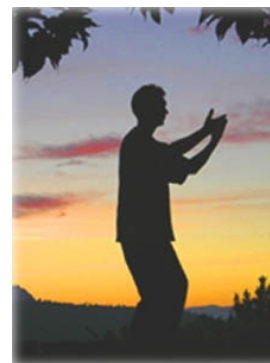
Matthias Müllner

Mobil: 0699 / 19415263

Mail: matthias.muellner@chello.at

Anmeldeschluss: Montag 25. 02. 2011

Kranich Qigong + Feldenkrais



*„ Kraft sammeln und
in Bewegung kommen “*

FRÜHLING 2011

12 Abendtermine, Mittwoch 19:00 – 20:30

Gerd R. Maierhofer

Qigong u. Taijiquanlehrer

(Mitglied IQTO)

Dipl. Physiotherapeut /

Osteopath

(Mitglied PhysioAustria)

0664 / 39 08 256

www.praxis-maierhofer.at

Matthias Müllner

Feldenkraislehrer

(Mitgl. Feldenkraisverband)

Physiotherapeut

(Mitglied PhysioAustria)

0699 / 19 41 52 63

www.feldenkrais.at



Qigong

Qigong ist eine jahrtausendealte daoistische Übungstradition. Qi bedeutet Lebensenergie. Im Qigong Training lernen Sie Qi aufzubauen und zu regulieren.

Sie erleben dabei eine Steigerung Ihrer Vitalität und Ihres Wohlbefindens. Durch den meditativen Charakter der Übungen entsteht ein Zustand innerer Ruhe.

Feldenkrais

Die Feldenkrais-Methode ist eine Bewegungslehre. Im Zentrum stehen dabei die individuelle Verbesserung Ihrer Wahrnehmung und Bewegung, getragen von spielerischer Leichtigkeit und kindlicher Neugier. Es geht nicht um richtiges oder falsches Bewegen, sondern darum, eigene Bewegungs-, Verhaltensmuster und Denkweisen erkennen und verändern zu lernen.



Im Erleben beider Methoden entdecken Sie die Gemeinsamkeiten wie Verschiedenheiten einer östlichen und westlichen Bewegungstradition.