

# Qigong

## Kranich als Einstieg

### **donnerstags**

ab 23. Februar 2023 14 - 15.15 Uhr  
8 x 75 Minuten

### **samstags**

ab 25. Februar 10 - 11.15 Uhr  
8 x 75 Minuten

im Bio Paradies / Yogaraum  
Altgasse 23A1/1, 1130 Wien

23.2.+25.2 / 2.3.+4.3. / 9.3.+11.3  
16.3.+18.3. / 23.3. + 25.3.  
30.3.+1.4. / 13.4.+15.4.  
20.4.+22.4

## Erlernen des Kranich- Qigong als Einstieg in die Grundlagen des Qigong und Taiji

1+2 Std

Einführung in Qigong  
heben und senken  
Figur 1 und 2

3 + 4 Std.

Stress und Entspannung  
Figur 3 und 4

5 + 6 Std

Atmung – Bewegung –  
Aufmerksamkeit  
Figur 5 und 6

7 + 8 Std.

Wichtige Körperbereiche und  
Akupressur Punkte  
Figur 7 und 8



## Ihre Vorteile von Qigong-Üben:

Wenn das Qi kräftig ist können Verdauung, Atmung, Kreislauf, und Stoffwechsel klaglos funktionieren und die inneren Organe werden in ihrer Funktion und Entwicklung genährt und gefördert.

Zu jedem Aspekt von Bewegung gibt es einen Aspekt von Halten. „Es gibt kein Yin ohne Yang, kein Yang ohne Yin“.

Wenn das Abwehr-Qi kräftig und intakt ist, ist die Oberfläche warm und gut durchblutet, die Infektanfälligkeit ist gering, die körperliche und seelische Belastbarkeit ist gut, schädigende Umwelteinflüsse können besser abgewehrt werden und die Entstehung von Krankheiten aller Art ist weniger wahrscheinlich..

# Preise

## Teilnahmebedingung:

*Mindestteilnehmer 6*

*Kurse können einzeln gebucht werden*

*Bezahlung im voraus oder am jeweiligen Kurstag in bar*

*bequeme Kleidung*

*Qigong-Schuhe. Hallenschuhe auch dicke Socken geeignet*

*komplette Kurseinheit  
130 Euro*

*einzelne Stunde im  
fortlaufenden Kurs  
jederzeit möglich  
18 Euro*

*Extras:  
Qigong Personalstunde  
zugeschnittene Übungen  
aufgrund Ihrer Diagnose  
60 Euro*



Kontakt:

**Erwin Kotter**  
Hietzinger Kai 7-9/17/5-6  
1130 Wien  
TEL: +43 676 624 3747  
[erwin.kotter@gmail.com](mailto:erwin.kotter@gmail.com)

Qigong-Trainer SMS München  
Diätologe  
Ernährungsberater UGB / TCM