



# Einladung

zum

# QI GONG - Einführungskurs

## Zhineng Qi Gong,

das effektivste Qi Gong, kennen lernen  
mit praktischen Übungen und einem Einblick in die Theorie.

- Verbesserung der eigenen Gesundheit
- Verbesserung von Ausdauer und Stabilität
- Verbesserung von Energiefluss und Energielevel
- ausgleichend
- für jede/n geeignet



Hun Yuan Qi  
Österreich

Keine Vorkenntnisse notwendig.

Bequeme Kleidung wird empfohlen, ev. warme Socken

mind. 4 bis max. 10 Teilnehmer/innen

**KURSLEITUNG:** Eva Hemmelmayr, ZQG-Gesundheitstrainerin i.A.

**WANN:** donnerstags, 17-18 Uhr

ab 29.2.2024 **6x** (ausgenommen Osterferien u. 11.4.)

**WO:** Musiktherapieraum Linzerberg 45 (Eingang Kindergarten Martinstift)

**KOSTEN:** 60€ / 40€ mit BR-Fitness-Zuschuss (nur MA Diakoniewerk OÖ)

**ANMELDUNG** (bis 26.2.) u. Rückfragen: [gudrun.bernhard@diakoniewerk.at](mailto:gudrun.bernhard@diakoniewerk.at), 0664/8873 9664