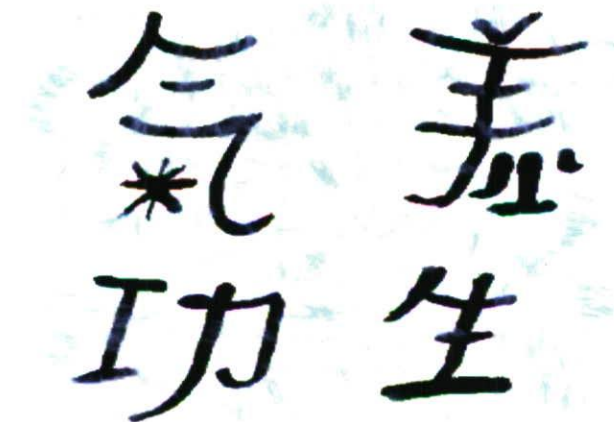




STEIN EGERTA



**Qigong Yangsheng am
Morgen im Park der
Stein Egerta**

Für Frühaufsteher



Erwachsenenbildung Stein Egerta Anstalt
In der Steinegerta 26, Postfach 38
9494 Schaan, Liechtenstein
Telefon +423 232 48 22, Fax +423 232 48 31
info@steinegerta.li

 **Liechtensteinische
Landesbank¹⁸⁶¹**
Hauptsponsor

Dienstag, 6. Mai 2014

Erwachsenen.Bildung

Qigong Yangsheng am Morgen im Park der Stein Egerta

Beginn

Dienstag, 6. Mai 2014, 7.00 Uhr

Dauer

9 Dienstagmorgen zu je 1 Std.

Ort

Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

Referent/in

Hanni Schierscher (Tel. 2321216)

Kosten

CHF 190.–

Hinweise

Der Kurs findet bei jeder Witterung im Park statt.
Warme, bequeme Kleidung ist erforderlich.
Mit Voranmeldung

Organisation

Stein Egerta / Charlotte Ender

Qigong am Morgen zu üben, ist ein besonders schöner Tageseinstieg und für alle geeignet, die im Alltag Gelassenheit, Konzentration und Kraft brauchen.

Kursziel

Qigong Yangsheng ermöglicht bei regelmässigem Üben zur Ruhe zu kommen, sich zu zentrieren, Spannungen zu lösen sowie Leichtigkeit und Vitalität entstehen zu lassen. Auf sanfte, nachhaltige Weise werden Selbstheilungskräfte und Lebensfreude angeregt.

Inhalt

Es werden fließend miteinander verbundene Formen in ausgewogener Bewegungsabfolge geübt, Bilder aus der Natur unterstützen die Vorstellungskraft. Die Übungen des Qigong Yangsheng erleichtern Sammlung und Entspannung, unterstützen Heilungsprozesse und festigen die Gesundheit. Sie kräftigen Körper und Geist und mobilisieren oft brachliegende Kräfte.

Leitung

Hanni Schierscher ist Lehrerin für Qigong Yangsheng und Mitglied der Medizinischen Gesellschaft, Bonn.