



Meister Tao von 25. – 29. März 20 in Wien!

Mi, 25. März 2020 Möglichkeit der persönlichen Konsultation und Supervision

Do, 26. – 29. März 2020 tägl. Von 9:30- 17:30

Mit Zhineng Qigong lernen, das autonome Nervensystem zu regulieren!

Das autonome Nervensystem besteht im Wesentlichen aus 2 einander ergänzenden und zusammenwirkenden Anteilen – dem sympathischen Nervensystem und dem

parasympathischen Nervensystem. Viele Körperfunktionen – z.B. Blutdruck, Herzfrequenz, Verdauung und Schlaf werden autonom - ohne willentliche Steuerung - damit reguliert.

Damit das System sich im Gleichgewicht befindet, müssen Phasen der Anspannung (Sympaticus) und Entspannung (Parasympaticus) einem natürlichen Rhythmus folgen. Dieser ist in unserer schnelllebigen Zeit der ständigen Beschäftigung mit der Welt im Außen aber häufig gestört. Bis zu 90% aller Krankheitssymptome werden durch erhöhte Stressbelastung(Sympaticus und erhöhte Cortisospiegel) mitverursacht bzw. beeinflusst! Durch die Übung von Qigong können wir lernen, unser autonomes Nervensystem wieder in Balance zu bringen, was häufig schon nach kurzer Zeit zu einer deutlichen Verbesserung des Gesundheitszustands und des Wohlbefindens führt und die Toleranz gegenüber Stressoren vergrößert.

Wir empfehlen vor allem AnfängerInnen das ganze Seminar zu besuchen! - Nach Maßgabe von verfügbaren Plätzen gibt es auch die Möglichkeit der Teilnahme an einzelnen Tagen.

Lehrer Tao spricht englisch und wird von Dr. Elisabeth Ottel-Gattringer ins Deutsche übersetzt.

Seminarraum Shriyantra, Gundrunstr.175, 1100 Wien

Beitrag: bei

verbindlicher Anmeldung bis 28. 2. 2020 € 350,-/320,-, danach 380,-/350,- Sa, So € 200,-

, ein Tag: € 110,-

Ermäßigte Beiträge f.

Mitglieder d. Qigongforums Austria und von Alvital, für PensionistInnen, Arbeitslose, StudentInnen und Paare/Familien

Anmeldung und weitere Information: www.qigongforum.at, info@qigongforum.at, Tel 069919663733