



A L L E S L E B E N
gemeinnütziger Verein für Gemeinsamkeit und Miteinander
zur Potenzierung unserer Ressourcen für eine bessere Lebensqualität

ALVITAL –Stammtisch

in HEIDI'S ZAUBERPARK, 1170 Wien, Dornbacherstrasse 62

Am Dienstag, 17. März 2020

ab 17:30 h **AGNI HOTRA** (17: 57 Agni-Zeit!) mit **BENJAMIN KREIMEL**
SPECIAL *Dieses Feuerritual harmonisiert alles in der näheren Umgebung,*
gegen freie *genau wie die Luft die wir atmen.* Es unterstützt uns Menschen,
Spende! *Sowie die Tiere, Pflanzen, Bäume, Bienen, den Erdboden, uvm...*

danach: **Up-Dates und Aktuelles**

ab 19:30 **VORTRAG & beeindruckenden Videos & praktischen Übungen**
von Dr. Elisabeth Ottel-Gattringer

ZHINENG – QIGONG

Über die Entstehung und die medizinischen Wirkungen
Dieser besonderen Form des QiGong:

„WIE WIR UNSER AUTONOMES NERVENSYSTEM BEEINFLUSSEN
UND HARMONISIEREN KÖNNEN“

Dr.med. ELISABETH OTTEL-GATTRINGER ist Ärztin für Allgemeinmedizin und Homöopathie, Psychotherapeutin und befasst sich seit 1980 mit ganzheitlichen Heilmethoden, kontemplativer Psychologie und Meditation und seit 2006, gibt sie diese medizinisch wirkungsvolle Form des Qigong weiter.

An diesem Abend erfahren wir mehr über QiGong und speziell diese QiGong-Form, sondern auch, warum China verboten hat, es öffentlich zu praktizieren.

Bei den Belastungen unserer Zeit ist ZHINENG-Qigong sehr zu empfehlen,
um seine Energien in Fluss zu halten und sich zu stabilisieren!

Selbst die Auswirkungen von Elektrosmog kann man durch das Praktizieren von Zhineng-Qigong mildern und so seine Lebensqualität steigern.

Und wem das Schnuppern an diesem Abend gut getan und gefallen hat, ist eingeladen, sich
umseitig über eine ganz besondere Gelegenheit zu informieren, Zhineng-QiGong zu erlernen!

Anmeldung erforderlich:

Schnuppern: € 13,-

Mitglieder: € 8

office@alvital-allesleben.at

danach Aufzahlung auf Mitgliedschaft möglich

der Club für's Leben freut sich auf Dich!

Anfahrt: U6 bis Station Alserstrasse / oder z.B. U3 bis Ottakring, S-Bahn bis Hernalds danach in beiden Fällen
Straßenbahn 43 bis Dornbacher Straße oder Himmelmutterweg (Parkgebühr wochentags bis 19h)



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 hat zwei einander ergänzende und zusammenwirkende Anteile – das sympathische und das parasympathische Nervensystem. Viele Körperfunktionen – z.B. Blutdruck, Herzfrequenz, Verdauung und Schlaf werden autonom (ohne willentliche Steuerung) damit reguliert.

Nur wenn Phasen der Anspannung (Sympaticus) und Entspannung (Parasympaticus) einem natürlichen Rhythmus folgen befindet sich unser System im Gleichgewicht.

Mit der Ausübung von Qigong können wir lernen, unser autonomes Nervensystem wieder in Balance zu bringen:

In unserer schnelllebigen Zeit und ständigem Beschäftigt-sein mit der Außenwelt häufig gestört:

Bis zu 90% aller Krankheitssymptome werden durch erhöhte Stressbelastung (Sympaticus und erhöhte Cortisonepiegel) mitverursacht bzw. beeinflusst!

Die Toleranz gegenüber Stressoren erhöht sich und führt oft schon nach kurzer Zeit zu deutlicher Verbesserung des Gesundheitszustands und gesteigertem Wohlbefinden.

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

AnfängerInnen wird empfohlen, das ganze Seminar zu besuchen!

(Nach Maßgabe der Verfügbarkeit gibt es auch die Möglichkeit der Teilnahme an Einzeltagen)

ORT: SEMINARRAUM SHRIYANTRA, 1100 Wien, Gundrunstr.175

Beitrag: € 380,-/350,- (Sa und So € 200,- , ein Tag: € 110,-)

Ermäßigte Beiträge f. Mitglieder d. Qigongforums Austria und von ALVITAL, für PensionistInnen, Arbeitslose, StudentInnen und Paare/Familien **€ 350,-** (anstatt 380,-)

ALVITAL MONATSSCHWERPUNKT MÄRZ:

(ermäßigte Beiträge für Club-Mitglieder mit Kennwort)

Anmeldung und weitere Information:

www.qigongforum.at , info@qigongforum.at , Tel 069919663733

Anmeldung erforderlich:

Schnuppern: € 13,-

Mitglieder: € 8

office@alvital-allesleben.at

danach Aufzahlung auf Mitgliedschaft möglich

der Club für's Leben freut sich auf Dich!

Anfahrt: U6 bis Station Alserstrasse / oder z.B. U3 bis Ottakring, S-Bahn bis Hernals danach in beiden Fällen Straßenbahn 43 bis Dornbacher Straße oder Himmelmutterweg (Parkgebühr wochentags bis 19h)