



Achtsamkeit ist das wahre Leben

Qi Gong und Meditation

Die Achtsamkeit verändert nicht unser Leben,
aber sie verändert die Fähigkeit des Herzens, es so anzunehmen wie es ist.

Zeit nehmen ... sich erlauben, im Augenblick zu verweilen ... nichts dafür oder
dagegen machen ... eintauchen in den Moment ... das Leben spüren .. das Wahre
erkennen ... aufatmen ... friedvoll sein

Mit ausgewählten Qi Gong Übungen, stillen und bewegten Meditationen wollen
wir die Achtsamkeit entdecken. Keine Vorkenntnisse nötig.

Wann: am Freitag, 22.11.2019 von 18:00 bis 21:00 und
am Samstag, 23.11.2019 von 10:00 bis 17:00

Wo: PHYSIOTHERAPIE BALANCE
www.balance-therapie.at
1210 Wien, Weißenwolffgasse 78



Kursleitung: Marion Schick
Physiotherapeutin und Qi Gong Kursleiterin
(nach IQTÖ Richtlinien ausgebildet)

Kosten: € 155,- incl. Script und einfachem Mittagessen am Samstag
(Kneippmitglieder zahlen € 145.-)

Info und Anmeldung: 0676 400 81 87 oder info@balance-therapie.at