QI GONG  KURSANGEBOT  Herbst / Winter 2013

Kursleitung: Rosemarie Fodrasz

Herz  Qi Gong an einem Sommermorgen in Süditalien ...

**Lungen Qi Gong** / Übungen zur Stärkung des Qi und zum Pflegen der Lunge

**Dienstag**  17:30 bis 19.00 Uhr, Zeitraum: 12 Termine von 01. Okt. bis 17. Dez.2013

**Gesundheitsschützendes Qi Gong** / Daoyin-Übungen zur Lebenspflege

**Freitag**  10:00 bis 11:30  Uhr, 12 Termine (incl. Feiertag)  von 04. Okt. bis 20. Dez.

KURSORT:

1010 Wien, Franz-Josefs-Kai  65, 3. Stock / Tür 16

Öffentliche Verkehrsmittel: Station Schottenring, U2, U4, Tram Linie 1, 2 und 31

5 Minunten zu Fuß Richtung 9. Bezirk

ZAHLUNGSMODALITÄTEN:

10-er Block zum Preis von € 150,-- zum Verbrauch  innerhalb des 12maligen Zyklus. Eine einmalige Probestunde zum Einzelpreis von €15,-- kann in den 10-er Block übernommen werden.

Mit dem Kauf des 10-er Blocks ist der Fixplatz garantiert. Ein Quereinstieg ist bitte nur nach vorheriger Absprache, abhängig vom Platzangebot und vom aufbauenden Kursverlauf, möglich.

Bankverbindung:  Bank Austria, Blz. 12000 Kto. Nr. 13690260800
IBAN: AT381100013690260800  BIC: BKAUATWW

Die Kursgebühr kann nach telefonischer oder schriftlicher Anmeldung via Bankeinzahlung oder bar nach dem 1. Termin bezahlt werden.

BITTE bequeme Kleidung mitbringen; Sportschuhe für den Innengebrauch mit flexibler Sohle oder möglichst rutschfeste Socken sind von Vorteil.

## ÜBERSICHT ALLER ÜBUNGSSÄTZE meines Angebotes aus dem **Daoyin Yangsheng Gong**:

1. Methode zur Regulierung des Körpers / der Atmung / des Geistes / zum inneren Nähren und das neue Baduanjin (eine Abwandlung der „ acht Schätze“)

2. Gesundheitsschützendes Qi Gong (Daoyin Übung zur Lebenspflege)

3. Leber Qi Gong (Übungen zum Entspannen der Leber und Regulieren der Galle)

4. Herz Qi Gong (Übungen zum Beruhigen des Herzens und Regulieren des Kreislaufs)

5. Milz- und Magen Qi Gong (Übungen zur Stärkung der Milz und Harmonisieren des Magens)

6. Lungen Qi Gong (Übungen zum Stärken des Qi und Pflegen der Lunge)

7. Nieren Qi Gong (Übungen zum Pflegen des wahren Qi und Stärken des Ursprungs Qi)

8. Muskel- und Knochen Qi Gong (Übungen zum Lockern der Muskeln und Stärken der Knochen)

9. Meridian Qi Gong (Übungen zum Stärken der Abwehrkräfte und Verbessern des Immunsystems)

Es gibt die Möglichkeit, aus diesen Spezialthemen für sie / für dich abgestimmte Privatstunden zu nehmen oder den Unterricht in Gruppen von 2 oder drei Personen zu gestalten.

Preis pro Person / Stunde:

Einzel / Privatstunde: €60,-- / Zweiergruppe: €35, -- / Dreiergruppe: €25,--

Eine Einzel / Privatstunde kann nach Bedarf auch mit meinen beruflichen Fähigkeiten in Craniosakraler Balance (ein Zweig der Osteopathie, Arbeit mit subtiler Körper Berührung ) und / oder Somatic Experiencing (Methode zur Stress- und Traumalösung über verbalen Ausdruck, verbunden mit Körperwahrnehmung) kombiniert werden.

Ich freue mich über ihre / deine Anmeldung und verbleibe mit freundlichen Grüßen,

*Rosemarie Fodrasz*

*Craniosacrale Balance (ICSB)*

*Somatic Experiencing (Methode zur Lösung von Stress / Trauma nach Peter Levine)*

*Qi Gong (DYYSG)*

Kontakt:

1030 Wien, Czapkagasse 13/16

Telefon Nr. 0650 / 602 22 75

rosemarie.fodrasz@gmail.com