

# Zur Gelassenheit durch QIGONG

## Monatliche Kurse in Gresten



**Ziele:** Sanft zu innerer Ruhe und Gelassenheit finden.  
Körper, Geist, Emotionen und Gefühle in Harmonie halten.

**Inhalte:** Einfache Bewegungen und Atemübungen im Gehen-  
Sitzen-Liegen um die körperliche Mitte zu stärken.  
Herzübung - Herzmeditation  
Selbstmassage – Meridianpunkte ertasten und drücken.

**Kursteilnehmer:** Keine Vorkenntnisse nötig. Für jedes Alter geeignet.

**Leiterin:** Margaretha Maria Winter, Oberalm.  
Trainerin an der Volkshochschule  
  
Dipl. Lehrerin d. Österreichischen Qigonggesellschaft  
(Aus- und Fortbildungen bei Dr. Gerhard Wenzel)  
Dipl. Kriya Yoga Lehrerin der World Peace Mission

**Ort::** Gresten, Seminarhaus Ort der Begegnung

**Termine:** 18. September 2021  
30. Oktober 2021  
4. Dezember 2021  
(Besuch mehrerer Termine  
möglich u. empfohlen)



**Zeit:** 10 - 16 Uhr

**Kursbeitrag:** 60 Euro je Termin  
(bei finanziellen Sorgen nach Absprache)

### Info und Anmeldung:

Eva Quehenberger  
Staatl. gepr. Masseurin-Lunz  
0664/9352534  
[eva12@gmx.at](mailto:eva12@gmx.at)

Margaretha Maria Winter  
Dipl.-QiGong Lehrerin-Oberalm  
0650/2712062  
[m.winter@chemotech.at](mailto:m.winter@chemotech.at)