

QIGONG UND MEDITATION

Kreativraum, Schlossergasse 2, 4070 Eferding

Qigong-Übungen haben sich bewährt als eine Arbeit mit und am Körper. Sie harmonisieren und stabilisieren die Körperfunktionen und tragen auf diese Weise viel zu guter Gesundheit und körperlichem Wohlbefinden bei.

Meditation (hier auf die Weise, wie sie im Zen üblich ist) unterstützt und vertieft diesen Prozess.

Termine Herbst / Winter 2021

03. Sept.	17. Sept.
01. Okt.	15. Okt.
29. Okt.	12. Nov.
26. Nov.	10. Dez.

Beginn jeweils um 19:00 Uhr
Teilnahmegebühr: 5,- €



Leitung:
Heinrich Allerstorfer



Nähere Infos dazu unter: heinrich@allerstorfer.info

Wegen des beschränkten Platzangebots bitten wir um jeweils rechtzeitige Anmeldung unter heinrich@allerstorfer.info oder telefonisch 0676 8142 80213.

Homepage: www.kreativ-raum.org

www.sein-in-der-zeit.at