

Finden Sie Ihre Leichtigkeit wieder.

KRANICH-QIGONG · 4-WOCHEN-KURS ·

Langsame Bewegung.
Bewusster Atem.
Mehr Balance für Körper und Geist.



Der Kranich steht in der chinesischen Tradition für Leichtigkeit, Ruhe, Aufrichtung und ein langes Leben.



WAS SIE IM KURS ERWARTET

In vier aufeinander aufbauenden Einheiten erlernen wir Schritt für Schritt die Bewegungen der Kranich-Qigong-Form.

- ✓ Beweglichkeit und Koordination
- ✓ Gleichgewicht und Körpergefühl
- ✓ Eine aufrechte und bewusste Körperhaltung
- ✓ Entspannung und Stressregulation
- ✓ Ruhe und Konzentration
- ✓ Regelmäßige Bewegung im Alltag



VOM BEHANDELN ZUM EIGENEN ÜBEN

Während Akupunktur, Tuina und andere Anwendungen in der Praxis stattfinden, gibt Qigong Ihnen etwas für zu Hause mit:

eine Bewegungsform, die Sie nach dem Kurs selbstständig weiterüben können.



DER KURS

KURSBEGINN:

Donnerstag, 24.09.2026



4 Abende · jeweils 75 Minuten



Donnerstag · 18:00–19:15 Uhr



Kleine Gruppe mit persönlicher Anleitung und Korrektur



Kursbeitrag: 88 € pro Person



Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bequeme Kleidung genügt.



TCM THERAPIE ZENTRUM
JI JIE WEI

Traditionelle Chinesische Medizin
für Ihr Wohlbefinden



Altgasse 23A · 1130 Wien



Telefon / WhatsApp: +43 699 10492095



www.tcm-therapiezentrum.at

Information & Anmeldung

Gerne persönlich in der Praxis,
telefonisch oder per WhatsApp.