



## "In die Kraft kommen" Übungstag mit Hannelore Schwaighofer u. Gisela Mittersteiner

Hauptaugenmerk ist unsere Basis - Dantian und Mingmen - stärken. Durch Öffnen der Meridianbahnen und Ankommen im Zentrum stärken wir kreisend unsere Mitte. Anhand der wohlvertrauten Übung "Ursprung des Lichts" üben wir Yuihin schließen. Von Gitta Bach schauen wir uns die Übung "Die Wildente schüttelt das Wasser aus den Flügeln" für Magen /Milz und runden den Tag mit Mantras und Stille Übungen ab.

Bitte Sitzpolster, Decken und Socken/Schuhe mitnehmen.

### Gisela Mittersteiner

seit 2005 Dipl. Qigong-Lehrerin der ÖQGG (Dr. Wenzel) und immer noch in Ausbildung durch Dr. G. Wenzel; Seit 2005 laufende Kurse und Wochenendseminare in und um Hallein.

### Hannelore Schwaighofer

Humanenergetikerin mit meinem Mann Anton in gemeinsamer Praxis, Harn- und Antlitzdiagnostik; seit 2003 ganzheitliche Bauchtanzlehrerin, Dipl. Kriya Yoga Lehrerin, abgeschlossene Ausbildung in Rastenberg " Hilfe zur Selbsthilfe" und Weiterbildung im Qigong bei Dr. Gerhard Wenzel, laufende Kurse und Tagesseminare in Bauchtanz und Qigong,

**Datum: Samstag 27.4.2019**

**Kurszeiten: Samstag von 9.00 bis 17.00      Kursort: Hallein/Forsthaus bei G. Weickl;**

**Kosten: € 80,- für Mitglieder der ÖQGG € 100,- für Nichtmitglieder**

### Anmeldung:

- 1) Überweisung bis spätestens 20.04.2019 auf das Konto mit dem IBAN: AT60350550000135533 mit der BIC: RVSAAT2S055 lautend auf „ÖQGG Arbeitskreis Salzburg, Gisela Mittersteiner“ → Vermerk: In die Kraft kommen!
- 2) Mail bitte mit NAME, ADRESSE, TEL.NR. vermerken!

**Sichern Sie sich Ihren Platz durch rechtzeitige Einzahlung – die Anmeldungen werden nach Einlangen des TeilnehmerInnenentgeltes gereiht. Als Anmeldebestätigung gilt der Einzahlungsnachweis. Die TeilnehmerInnenzahl ist begrenzt.**

### Information und Organisation des Seminars: ÖQGG Arbeitskreis SALZBURG

Gisela MITTERSTEINER    0664 735 89 803    gisela.mittersteiner@gmail.com  
Hannelore Schwaighofer    0664 439 14 22    a.schwaighofer@aon.at

**JEDER TAG EIN GUTER TAG !**