

## Weißer Kranich Shaolin Qigong

Dynamisches Qigong für die Wirbelsäule



**1. Termin: 27. / 28. 11. 2010**

**2. Termin: 18. / 19. 12. 2010**

|                     |   |
|---------------------|---|
| <b>Kurszeiten:</b>  | Samstag 13:00 - 18:00<br>Sonntag 10:00 - 13:00, 15:00 - 18:00   |
| <b>Kursort:</b>     | Institut Freiraum, Liechtensteinstraße 10A, 1090 Wien   |
| <b>Kursbeitrag:</b> | € 160,- / Wochenende  |
| <b>Kursleitung:</b> | Peter Schwarz   |
| <b>Anmeldung:</b>   | Peter Schwarz, Tel. 01 / 485 71 39, taijischwarz@aon.at<br>Institut Freiraum, Tel.: 01 / 236 09 99, mail@freiraum-institut.at |

Weißer Kranich Shaolin Qigong wurde ursprünglich entwickelt, um den Körper auf die Erfordernisse einer Kampfkunst (Weißer Kranich Shaolin Kungfu) vorzubereiten. Zu diesem Zweck wurde ein System von Übungen erstellt, um den Körper geschmeidig zu machen und zu kräftigen. Speziell die Wirbelsäule profitiert enorm von diesen einfachen und rasch zu erlernenden Übungen, aber auch für die Beweglichkeit der Gelenke, zur Kräftigung von Rücken- und Bauchmuskulatur, zur Vertiefung des Atems und zur Feinkoordination der Bewegung haben sie sich bewährt. Der Geist gelangt durch die fortwährenden Wiederholungen in einen Zustand von Klarheit und tiefer Entspannung.

Mit entspannt-dynamischen Grüßen, Peter Schwarz

Weitere Kursangebote findest Du auf [www.freiraum-institut.at](http://www.freiraum-institut.at)