



# Qi Gong zur Erdung und Zentrierung



Mit Paki E. Heisserer\*, CH

**An diesem Nachmittag werden wir den Wechsel zwischen Kraft aufbauenden und stärkenden Qi Gong-Positionen mit den nach innen gerichteten, zentrierenden Sequenzen erleben.**



Aspekte des strukturellen Eisenhemd Qi Gong helfen uns Energie besser zu speichern und zu bewahren. Diese Art des Qi Gongs hilft uns ganz besonders, die Muskeln, Sehnen und das Bindegewebe zu kräftigen.

Mit dem Zirkulieren auf dem kleinen Energiekreislauf beeinflussen wir den natürlichen Zugang zu unseren Hauptenergiegefäßen, die dafür verantwortlich sind, die Energie in uns auszugleichen

*\*Paki E. Heisserer arbeitet seit 1985 in eigener Praxis in Zürich als Körperpsychotherapeutin und Seniorinstruktorin für das Tao Yoga und Qi Gong nach Mantak Chia. Sie machte Aus- und Weiterbildungen in Traumatherapie nach Dr. Peter A. Levine (Somatic Experiencing) Polarity, Cranio Sacral Therapie, Posturaler Integration,*

*Shiatsu, Chinesischer Medizin, Prozessorientierter Psychologie nach Arny Mindell und Geburtstraumenbegleitung nach Dr. Ray Castellino. Ihr Anliegen ist es, den menschlichen Prozess auf allen Ebenen zu begleiten. Sie sieht prozessorientierte Körperarbeit in Anlehnung an den englischen Begriff «Healing Arts» als eine Form von Heilung bringender Kunst an. Sie lebt mit ihrem Mann und ihren beiden Töchtern in Zürich.*

**Datum**  
Samstag 18. November

**Kurszeiten**  
13.15-16.30 Uhr

**Kursort**  
WEITBLICK, Sparkassenplatz 2, 5. Stock, 6020 Innsbruck

**Sprache** Deutsch

**Zielgruppe**  
Menschen, die sich für eine aktive Gesundheitspflege und ein ausgeglichenes Nervensystem interessieren.

**Kosten** Euro 70,00 *III Preisänderung III*

**Kursbedingungen**  
Die schriftliche Anmeldung mit untenstehendem Talon ist verbindlich. Bei einem Rücktritt bis 14 Tage vor Kursbeginn werden 50.- EUR an Bearbeitungsgebühren fällig. Bei Abmeldung weniger als 14 Tage vor Kursbeginn müssen die ganzen Kurskosten bezahlt werden. Dies gilt auch im Krankheitsfall. Wenn eine Ersatzperson gestellt werden kann, entfallen diese Kosten. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

**ANMELDETALON:** Ich melde mich gemäß den oben genannten Bedingungen verbindlich an zum Kurs «Qi Gong zur Erdung und Zentrierung» mit Paki E. Heisserer vom Samstag, 18. November 2017:

Name..... Vorname.....

Strasse..... PLZ/Ort.....

Beruf..... Telefon.....

E-Mail..... Fax.....

Ort/Datum..... Unterschrift.....

Anmeldung senden an: WEITBLICK, Sparkassenplatz 2, 6020 Innsbruck oder FAX 0512-214 414-20  
Tel 0512-214 414, Email: anmeldung@weitblick-innsbruck.at, www.weitblick-innsbruck.at