

氣  
功  
自  
然

QI  
GONG  
IM  
PARK

2. Juni - 29. Juli 2020

Linz

Bauernbergpark  
Wasserwald  
Heilhamer Park



**Ilse Priesching**

Diplomierte Qigong- & Taiji Quan-Lehrerin  
Zertifizierte Ausbilderin für Qigong

Mobiltelefon +43 699 111 68 504

E-Mail [info@ilse-priesching.at](mailto:info@ilse-priesching.at)

Internet [www.ilse-priesching.at](http://www.ilse-priesching.at)



## Qigong

ist eine jahrtausende alte, fernöstliche Bewegungskunst; sie ist leicht für jede/n erlernbar. **Qi**, die Lebensenergie, wird durch **Gong**, das Üben, in ein harmonisches Fließen gebracht und gestärkt. Körper und Geist können entspannen, Stress und Blockaden werden abgebaut, und das Wohlbefinden wird gesteigert. Das Immunsystem und die Selbstheilungskräfte des Körpers werden aktiviert.

Die allmähliche Integration der Qigong-Prinzipien in den normalen Tagesablauf führt zu verbesserter Konzentrationsfähigkeit, größerer Gelassenheit und mehr Lebensfreude.

**Qigong im Park:** Mit – je nach Tageszeit und äußeren Bedingungen - ausgewählten Übungen aus dem bewegten Qigong lockern wir den Körper und lassen den Geist zur Ruhe kommen. Im Einklang mit der Natur harmonisiert sich der gesamte Organismus.



## Ilse Priesching

- Ausbildungen zur Diplomierten Qigong-Lehrerin und zur Diplomierten Taiji Quan-Lehrerin (jeweils nach den Richtlinien der IQTÖ) im Verein Shambhala, Wien
- Zertifizierung zur Qigong-Ausbilderin
- Mitglied des Vorstandsgremiums der IQTÖ (Interessenvertretung der Qigong-, Taiji Quan- und Yi Quan-Lehrenden Österreichs)
- Lehrer\*innen und Impulsgeber\*innen: Nikolaus Deistler, Claude Diolosa (TCM / Traditionelle Chinesische Medizin), Li Zhi-Chang, Patrick Kelly, Bob Lowey, Wilhelm Mertens, Chaitanya Franz Pözl, Franz Redl, Hans-Peter Sibling, Zhang Guangde, Anna Zwettler
- Seit 2006 hauptberuflich selbstständige Qigong- und Taiji Quan-Lehrerin in Linz

### Fröhlich & gelassen in den Tag

- 🕒 **Bauernbergpark** / Liegewiese beim Aphrodite-Tempel  
4020 Linz, Auf der Gugl
- ➔ Dienstag, 7:00 – circa 8:00 Uhr  
wöchentlich von 2. Juni bis 28. Juli 2020

### Bewegen & wohlfühlen am Vormittag

- 🕒 **Wasserwald**  
4030 Linz, Ende der Munschgasse (Parkplatz: Salzburgerstraße / Am langen Zaun)
- ➔ Dienstag, 9:30 – circa 10:30 Uhr  
wöchentlich von 2. Juni bis 28. Juli 2020
- 🕒 **Heilhamer Park**  
4040 Linz, Urnenhainweg / Pflanzgasse
- ➔ Mittwoch, 9:30 – circa 10:30 Uhr  
wöchentlich von 3. Juni bis 29. Juli 2020

### Erholen & entspannen am Abend

- 🕒 **Wasserwald**  
4030 Linz, Ende der Munschgasse (Parkplatz: Salzburgerstraße / Am langen Zaun)
- ➔ Dienstag, 19:00 – circa 20:00 Uhr  
wöchentlich von 2. Juni bis 28. Juli 2020
- 🕒 **Heilhamer Park**  
4040 Linz, Urnenhainweg / Pflanzgasse
- ➔ Mittwoch, 19:00 – circa 20:00 Uhr  
wöchentlich von 3. Juni bis 29. Juli 2020

**Dauer:** je nach Wetter 45 - 60 Minuten

**TeilnehmerInnen:** Alle, die sich wohlfühlen wollen - egal wie alt Sie sind, ob Sie Qigong kennenlernen oder Ihre Qigong-Erfahrung erweitern möchten!  
Einfach kommen und mitmachen - der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung ist nicht erforderlich!

**Kosten:** pro Teilnehmer\*in / Einheit: € 6,-

**Bitte mitbringen:** Bewegungsfreude, bequeme Kleidung



Juni 2020		7:00 Uhr	9:30 Uhr	19:00 Uhr
2. Juni	Dienstag	Bauernbergpark	Wasserwald	Wasserwald
3. Juni	Mittwoch		Heilhamer Park	Heilhamer Park
9. Juni	Dienstag	Bauernbergpark	Wasserwald	Wasserwald
10. Juni	Mittwoch		Heilhamer Park	Heilhamer Park
16. Juni	Dienstag	Bauernbergpark	Wasserwald	Wasserwald
17. Juni	Mittwoch		Heilhamer Park	Heilhamer Park
23. Juni	Dienstag	Bauernbergpark	Wasserwald	Wasserwald
24. Juni	Mittwoch		Heilhamer Park	Heilhamer Park
30. Juni	Dienstag	Bauernbergpark	Wasserwald	Wasserwald
Juli 2020				
1. Juli	Mittwoch		Heilhamer Park	Heilhamer Park
7. Juli	Dienstag	Bauernbergpark	Wasserwald	Wasserwald
8. Juli	Mittwoch		Heilhamer Park	Heilhamer Park
14. Juli	Dienstag	Bauernbergpark	Wasserwald	Wasserwald
15. Juli	Mittwoch		Heilhamer Park	Heilhamer Park
21. Juli	Dienstag	Bauernbergpark	Wasserwald	Wasserwald
22. Juli	Mittwoch		Heilhamer Park	Heilhamer Park
28. Juli	Dienstag	Bauernbergpark	Wasserwald	Wasserwald
29. Juli	Mittwoch		Heilhamer Park	Heilhamer Park

## Aufgrund der Covid19-Pandemie

- ➔ Bitte **Abstand** halten und **Rücksicht** nehmen!
- ➔ Bitte den **Kursbeitrag** abgezählt mitbringen und in die Zahlbox einwerfen.



Die Teilnahme erfolgt in **Eigenverantwortung** und ist kein Ersatz für **medizinische oder therapeutische Behandlung**. ←

Bei **Schlechtwetter** entfallen die Übungsstunden! ←

**Änderungen vorbehalten!** ←

