

氣
功
自
然

QI
GONG
IM
PARK

1. Juni - 28. Juli 2021

Linz

Bauernbergpark
Wasserwald
Heilhamer Park



Ilse Priesching

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

Mobiltelefon +43 699 11168504

E-Mail info@ilse-priesching.at

Internet 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 der IQTÖ (Interessenvertretung der Qigong-, Taiji Quan- und Yi Quan-Lehrenden Österreichs), Mitglied des Vorstandsgremiums 2011 - 2020
- 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

Qigong im Park

1. Juni - 28. Juli 2021

Fröhlich & gelassen in den Tag

- 🕒 **Bauernbergpark** / Liegewiese beim Aphrodite-Tempel
4020 Linz, Auf der Gugl
- ➔ Dienstag, 7:00 – circa 8:00 Uhr
wöchentlich von 1. Juni bis 27. Juli 2021

Bewegen & wohlfühlen am Vormittag

- 🕒 **Wasserwald**
4030 Linz, Ende der Munschgasse (Parkplatz: Salzburgerstraße / Am langen Zaun)
- ➔ Dienstag, 9:30 – circa 10:30 Uhr
wöchentlich von 1. Juni bis 27. Juli 2021
- 🕒 **Heilhamer Park**
4040 Linz, Urnenhainweg / Pflanzlgasse (Parkplatz: Urnenhain)
- ➔ Mittwoch, 9:30 – circa 10:30 Uhr
wöchentlich von 2. Juni bis 28. Juli 2021

Erholen & entspannen am Abend

- 🕒 **Wasserwald**
4030 Linz, Ende der Munschgasse (Parkplatz: Salzburgerstraße / Am langen Zaun)
- ➔ Dienstag, 19:00 – circa 20:00 Uhr
wöchentlich von 1. Juni bis 27. Juli 2021
- 🕒 **Heilhamer Park**
4040 Linz, Urnenhainweg / Pflanzlgasse (Parkplatz: Urnenhain)
- ➔ Mittwoch, 19:00 – circa 20:00 Uhr
wöchentlich von 2. Juni bis 28. Juli 2021

Dauer: je nach Wetter 45 - 60 Minuten

Teilnehmer*innen: Alle, die sich wohlfühlen wollen - egal wie alt Sie sind, ob Sie Qigong kennenlernen oder Ihre Qigong-Erfahrung erweitern möchten!
Kommen und mitmachen - der Einstieg ist jederzeit möglich!

Kosten: pro Teilnehmer*in / Einheit: € 7,-

Bitte den Kursbeitrag **abgezählt** mitbringen und in die Zahlbox einwerfen!

Bitte mitbringen: Bewegungsfreude, bequeme Kleidung



Juni 2021		7:00 Uhr	9:30 Uhr	19:00 Uhr
1. Juni	Dienstag	Bauernbergpark	Wasserwald	Wasserwald
2. Juni	Mittwoch		Heilhamer Park	Heilhamer Park
8. Juni	Dienstag	Bauernbergpark	Wasserwald	Wasserwald
9. Juni	Mittwoch		Heilhamer Park	Heilhamer Park
15. Juni	Dienstag	Bauernbergpark	Wasserwald	Wasserwald
16. Juni	Mittwoch		Heilhamer Park	Heilhamer Park
22. Juni	Dienstag	Bauernbergpark	Wasserwald	Wasserwald
23. Juni	Mittwoch		Heilhamer Park	Heilhamer Park
29. Juni	Dienstag	Bauernbergpark	Wasserwald	Wasserwald
30. Juni	Mittwoch		Heilhamer Park	Heilhamer Park
Juli 2021				
6. Juli	Dienstag	Bauernbergpark	Wasserwald	Wasserwald
7. Juli	Mittwoch		Heilhamer Park	Heilhamer Park
13. Juli	Dienstag	Bauernbergpark	Wasserwald	Wasserwald
14. Juli	Mittwoch		Heilhamer Park	Heilhamer Park
20. Juli	Dienstag	Bauernbergpark	Wasserwald	Wasserwald
21. Juli	Mittwoch		Heilhamer Park	Heilhamer Park
27. Juli	Dienstag	Bauernbergpark	Wasserwald	Wasserwald
28. Juli	Mittwoch		Heilhamer Park	Heilhamer Park

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

Bei **Schlechtwetter** entfallen die Übungsstunden! 

Änderungen vorbehalten! 