

## Qi Gong – 5-Elemente-Glückszyklus\* & Einfache Alltagsübungen

- **Zur Ruhe kommen**
- **Gesundheit stärken**
- **Sanfte Bewegungen**
- **Innere Stärke**
- **Lebensfreude**



**Wann: Jeden Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr ab 5.11.2024 - 25.03.2025**  
**- Einstieg jederzeit möglich!**

**Wo: Verein TogetherNEST, Bahnstraße 11, 3040 Neulengbach**  
**Beitrag: 5 – 20 € (nach Ermessen)**

**Bequeme Kleidung – Komm wie Du bist!**

**Was erwartet Dich?**

**Die sehr einfachen Bewegungsmuster kannst Du gleich mitmachen, so wie es Dir im Moment möglich ist.**

**Regelmäßiges Training verbessert nachhaltig die Gesundheit und stabilisiert die Psyche.**

**QiGong ist ein Teilbereich der TCM und dient der Gesundheitsförderung.**

**Zum Abschluss genießen wir meinen „5-Elemente-Glücks-Tee“**

**Von ganze Herzen,**

*5 Elemente 10/24 Bild*

**Barbara Maria Moser**  
**The Holistic Nurse**

\*5-Elemente-Glückszyklus nach Angela Cooper Qi Gong Akademie Wien

Info: [moserbarbara@gmx.at](mailto:moserbarbara@gmx.at) oder 0650 74 15 691