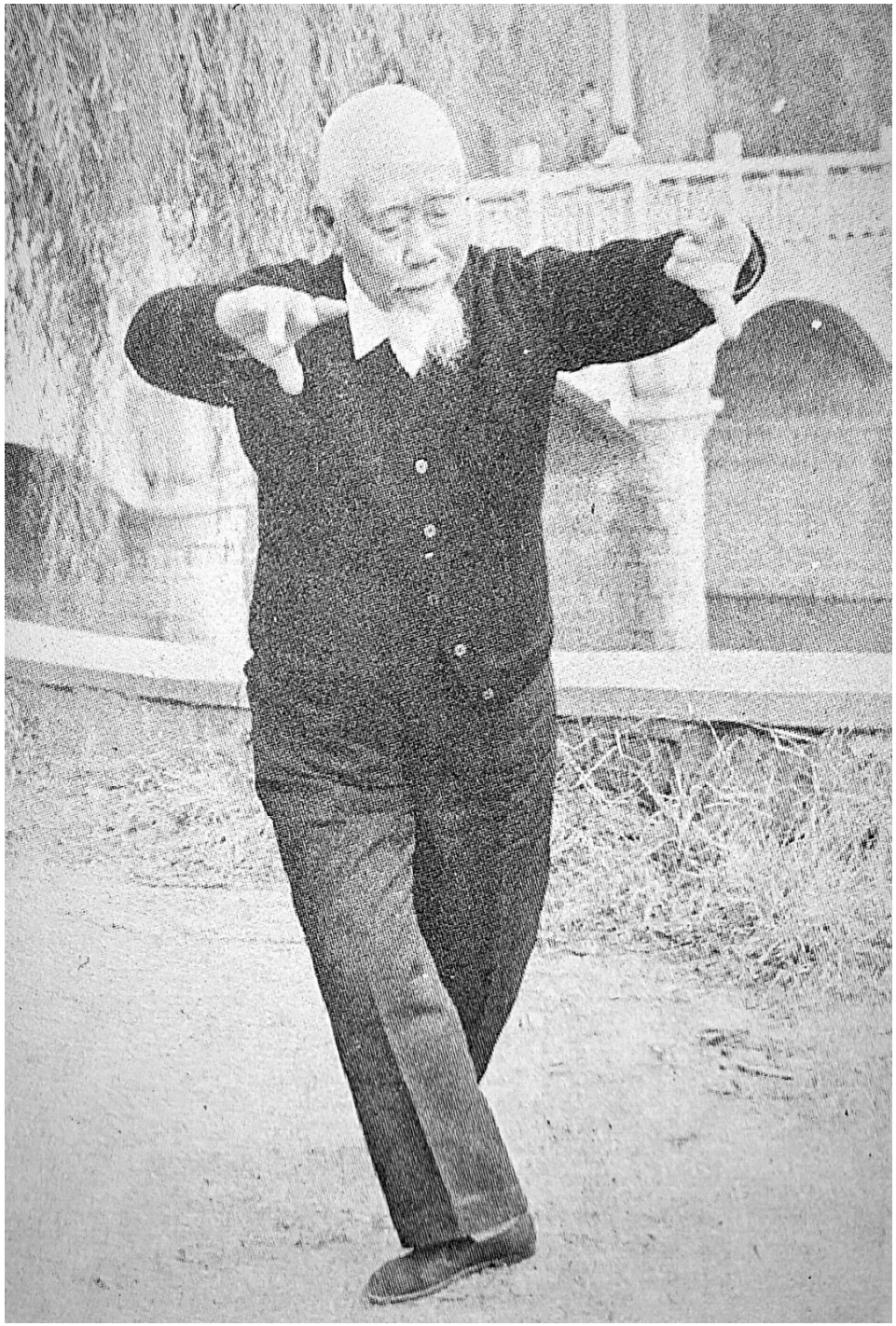


Qigong ist eine Methode, die Harmonie von Yin und Yang zu unterstützen bzw. wieder herzustellen, wenn sie verlorengegangen ist. Dabei ist es nicht wichtig, viele verschiedene Übungen zu kennen. Charakteristisch für alle Qigong-Übungen ist das Verbinden von Bewegung, Atem und Aufmerksamkeit, um „in die Ruhe einzutreten“. Aus der Ruhe wiederum entsteht die Bewegung des Qi. Quelle: qigong-austria.com

Qigong-Kurs

Kursleiter:	Maximilian von Hartungen
Kursort:	Stadtteilzentrum Wilten (ISD), Liebeneggstraße 2a, 6020 Innsbruck
Termin:	**Montag 19.00 – 20.00 Uhr** **Beginn: 14. September 2026** ganzjährig mit Ausnahme der Schulferien Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.
Kosten:	5er-Block € 80, 10er-Block € 150 (Preise gelten für Käufe bis Weihnachten 2026. Der Block ist 5 Monate ab Kauf gültig.)
Anmeldung:	Tel. 0664-255 4878 maximilian_hartungen@hotmail.com

Bitte bequeme Kleidung und Hallenschuhe oder rutschfeste Socken mitbringen.

Zur Person: Seit 1995 Schüler von Árpád Romandy (Wien), Kerry McBride (Irland/Wien), Prof. Lin Zhongpeng (Direktor des Qigong College for Advanced Studies in Peking), Mitglied der chin. Qigong Gesellschaft Peking WASMQ seit 2006. Lehrer der Qigong Schule Tirol.

Bild: Arzt und Qigongmeister Yang Ruifu, Beijing, 1980er; Árpád Romandy