

QIGONG  
MIT JOHANNA  
WIMMER  
VON 10.-17.08.25



## Übungen für Lebensfreude und Lebensfluß

Praktiken zur Lebenspflege, aus denen sich Qigong entwickelt hat, sind schon seit einigen Jahrtausenden bekannt.

Qigong ist nicht nur auf den medizinischen Bereich beschränkt, sondern geht darüber hinaus in den spirituellen, philosophischen Bereich, das heißt der Mensch wird als Ganzes erfasst und zu einer Einheit gebracht.

Die Methode von Qigong ist eine sehr sanfte, die jeden Menschen gemäß seines momentanen Zustandes dort abholt wo er gerade steht.

Qigong eignet sich für alle die gesund bleiben wollen, gesund werden wollen und kann von Kindheit an bis ins hohe Alter praktiziert werden.

## INHALTE

### *Qigong*

Über Bewegung bringen wir unser Energiesystem (Meridiane) in den Fluss. Dadurch können Blockaden gelöst werden.

Das parasympatische Nervensystem wird aktiviert. Wir haben die Möglichkeit aus einer Dauerspannung in einen harmonischen Ausgleich zu kommen.

### *Cranio Sacrale Körperarbeit*

Durch achtsame Techniken wird das Craniosacrale System beruhigt, dies kann eine positive Wirkung bei Stress und Erschöpfungszuständen, chronischen Schmerzen, Rückenproblemen oder aber auch Kopfschmerzen usw. haben.

Eine sanfte Methode um sich von Blockaden befreien zu können.



## KURSLEITUNG:

*JOHANNA WIMMER*

- Dipl. Qigong-Lehrerin der österreichischen Qigong Gesellschaft
- Cranio-Sacrale Körperarbeit (ICSA u. Schlossschule Graz)
- Klangschalen Bespielungen
- Meine mehrjährigen Ausbildungen vertiefte ich seit über 20 Jahren in Österreich, Indien, Italien und Deutschland.

Kontakt: [johanna.wimmer@live.de](mailto:johanna.wimmer@live.de)

“

Den Körper stärken.

Den Geist beruhigen.

Dem wahren Sein begegnen.

“



Kontakt: [johanna.wimmer@live.de](mailto:johanna.wimmer@live.de)