

**Victoria Kremer**  
**Psychotherapeutin**  
**QiGong-Trainerin**  
**Krongasse 7/EG**  
**1050 Wien**

## **März 2019**

***Durch Bewegung  
in die Ruhe,  
aus der Ruhe  
in Bewegung kommen***

*Wichtiger als auf Ziele zu fokussieren, ist es,  
sich auf die im Moment vorhandenen Möglichkeiten zu besinnen.  
Das richtige Maß finden, und das ist immer das eigene Maß*

QiGong bedeutet:

Üben, um das Qi zu bemerken und zu ordnen.

Bewegung allein, macht QiGong nicht aus, sondern die Verbindung von Aufmerksamkeit und Bewegung.

QiGong

kann die Fähigkeit zur Selbstregulation verbessern.

Das bedeutet, dass ich mehr ins Gleichgewicht komme;  
in mir und in meiner Umgebung.

Es geht weniger um diese oder jene Übung,

sondern um die Qualität mit der ich eine Bewegung ausführe.

D.h. ein Übung ist gut, wenn es gelingt, dass Bewegung,  
Atmung und Aufmerksamkeit im Einklang sind.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Beginn:

Do 7.3. 2019 17 Uhr 30 – 18 Uhr 40

Wöchentlich bis 13.6. 2019

Schnuppern möglich

Teilnahme nur nach Anmeldung

Tel: 0650/4152775 oder victoria.kremer@chello.at