



# Qigong

**Termine im Winter 2025, jeweils 17:00 - 18:30 Uhr**

**Dienstag, 14. Jänner**

**Dienstag, 18. Februar**

**Dienstag, 28. Jänner**

**Dienstag, 04. März**

**Dienstag, 11. Februar**

**Dienstag, 18. März**

Qigong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist.

Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrationsübungen und Meditationsübungen.

Die Übungen sollen der Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses im Körper dienen. Qi wird häufig auch als

Lebensenergie – eine Art feinstoffliche Energie – bezeichnet.

**Niere WNB** organisiert mit Shirani einer passionierten Yoga Lehrerin und Shiatsu Praktikerin nun einen Qigong Kurs für Anfänger:innen.

Die Teilnahme erfolgt gegen freie Spende.  
Anmeldungen bitte telefonisch unter  
0676 778 46 10, per E-Mail unter  
info@niere-wnb.at oder unter  
www.niere-wnb.at.

**Turnsaal 1. Stock  
med-shz wien „Martha Frühwirt“  
Obere Augartenstraße 26  
1020 Wien**