



# ROSWITHA JANI

## BEWEGUNG IN DIE STILLE



### Qi Gong-Kurs - Dantienübungen

- Geistige Klarheit und tiefer innerer Frieden
- Linderung und Vorbeugung chronischer Leiden
- Auflösen von Energieblockaden
- Stressabbau und Emotionsausgleich
- Stärkt die Herz-Lungen-Tätigkeit
- Erhöht die Elastizität der Muskeln
- Stärkt Sehnen und Bänder, Gelenke
- Wirkt positiv auf alle Körperflüssigkeiten
- Steigert das Immunsystem

All das geschieht durch eine bewusste, tiefe Atmung, feinste Muskelkontraktionen, fließende, sanfte Bewegungen, und führt letztendlich zu einem wohligen Zustand von entspannter Konzentration.

Die Dantienübungen wirken sehr speziell auf die Wirbelsäule, sie fördern den Fluss der Nervenbahnen, wirken vorbeugend; und sind eine außergewöhnliche (sanfte) Form um Schmerzen zu heilen.

#### **FORTLAUFENDER ABENDKURS**

10 Mal ab Mo, 14. Jänner 2019  
jeweils 18.30 bis 20 Uhr  
€ 130,-

#### **WO?**

Bildungshaus Großrußbach  
Festsaal

#### **MITZUBRINGEN:**

Bequeme Kleidung, Socken, evtl. Trainingsmatte

Kursleiterin: Roswitha Jani

Dipl. Shaolin Qi Gong Lehrerin

Zertifizierte HerzKreis Trainerin

Dipl. Tao Woman Qi Gong Lehrerin

Anmeldung: Tel: 0699 188 235 28 · [qiqong@jani.at](mailto:qiqong@jani.at)  
Alle Infos: [www.jani.at](http://www.jani.at)

Schnuppern  
jederzeit  
möglich!

