

Qigong und Zen-Meditation

Übersicht und Termine 2019

I. LAUFENDE KURSE „GELASSENHEIT FÜR DEN ALLTAG“

Praktizieren in der Gruppe
Für Jung- und Langübende ☺

⇒ **ABC, Haberlandtweg 17, Graz-Andritz**
Montag abends 18.30h – 20.00h

⇒ **COOLTOURS, Ziegelstrasse 6, Graz-Andritz**
Dienstag abends 17.15h - 18.45h

II. ZEN-MEDITATION UND STILLES QIGONG

Jeden ersten Montag bzw. Dienstag
im Rahmen der laufenden Kurse

III. EIN WOCHENENDE ZUM INNEHALTEN

QIGONG und ZEN-Meditation
Gemeinsam Praktizieren

NEU IV. TAGE DER EINKEHR - SESSHIN

„ERINNERE DICH AN DEN ORT DER STILLE IN DIR“
Sesshin auf Basis von ZEN-Meditation und QIGONG

V. ÜBUNGSTAGE ZUM VERTIEFEN

Termine und Ort werden gesondert ausgeschrieben

VI. INDIVIDUELLE EINHEITEN AUF ANFRAGE

Einzelarbeit und Gruppe

VII. AUSBILDUNG AUF ANFRAGE

Begleitung zur Befähigung zum Kursleiter QIGONG

Termine 2019

Schnuppern und Einstieg
jederzeit möglich → bitte anmelden

I. LAUFENDE KURSE - COOLTOURS / ABC

- Wöchentlich außer Ferien
- Jeweils **Montag** bzw. **Dienstag á 1,5 Stunden**
- Innerhalb der Kurse kann „geswicht“ werden soweit Platz vorhanden
- **€ 210,-- für Semester**
 - 15 Einheiten á € 15,-- (eine Einheit gratis)
 - Einzeleinheit € 20,--
 - Überweisung auf IBAN AT30 2081 5019 0037 0246 bei Steiermärkischen Bank und Sparkassen AG oder bar bei Kursbeginn

II. ZEN-MEDITATION UND STILLES QIGONG

- Jeden ersten Montag bzw. ersten Dienstag im Monat im Rahmen der laufenden Kurse jeweils 1,5 Stunden
- Kann gesondert besucht werden / € 20,-- je Einheit

III. WOCHENENDE ZUM INNEHALTEN

- **29. bis 31. März 2019** und **29. Nov bis 1. Dez 2019**
- Im **Naturpark Almenland** / www-almenlandhof.at
- Details auf Anfrage

IV. ERINNERE DICH AN DEN ORT DER STILLE IN DIR

- **16. bis 19. Juni 2019 (Basis)**
- **31. Okt bis 3. Nov 2019 (Intensiv)**
- Im „Haus der Stille“ - Hlg.Kreuz a.W. / www.haus-der-stille.at
- Details auf Anfrage bzw. zum Haus bei verena@haus-der-stille.at
- Großteils im Schweigen



Akademie Ming

QIGONG UND ZEN-MEDITATION
SCHULE DER ACHTSAMKEIT UND LEBENS PFLEGE

ULRIKE BERNSTEINER - MINGDE
ÖSTERR. DIPL. QIGONG-LEHRER
LEHRTÄTIGKEIT UND AUSBILDUNG

0650-3380511 | ULRIKE.BERNSTEINER@A1.NET



Alle Kurse werden als Aus- und Fortbildung anerkannt
und sind im Rahmen der Aktion „SVA -Gesundheitshunderter“ einlösbar.