******

**MEDIENINFORMATION**

*Im November: kostenlose Schnupperkurse der Tai Chi & Qi Gong Schule Salzburg „Lots of Chi“ Meditation in Bewegung, Gesundheitsvorsorge und Achtsamkeitsschulung*

**Mehr Energie mit Qi Gong und Tai Chi**

**Jetzt kostenlose Schnupperkurse**

Mehr Energie bedeutet mehr Vitalität und gesteigerte Abwehrkräfte. „Fließt die Energie frei, bleiben wir gesund und sind guter Dinge“, so Gerhard Gumpinger, Leiter der Tai Chi & Qi Gong Schule Salzburg. Durch sanfte Bewegung lösen sich Blockaden und Verspannungen. Der Körper wird stärker und beweglicher, der Geist kommt zur Ruhe und Wohlbefinden stellt sich ein. Qi Gong und Tai Chi sind der ideale Gegenpol zu Hektik und Stress im Alltag und eignen sich für Menschen aller Altersgruppen und Konstitutionstypen.

Lust auf eine Kostprobe? „Lots of Chi“, die Tai Chi & Qi Gong Schule Salzburg, ermöglicht allen Interessierten vor Beginn der Kurse ein kostenloses und unverbindliches Probetraining. Vier Schnupper-Termine stehen zur Wahl:

* Montag, 7. November, 17.50 Uhr
* Donnerstag, 10. November, 19.10 Uhr
* Montag, 14. November, 17.50 Uhr
* Donnerstag, 17. November, 19.10 Uhr

Die kostenlosen Schnupper-Kurse finden im Großen Saal des Kulturzentrums der Gehörlosen in Itzling, Schopperstraße 21, 5020 Salzburg statt. Weitere Informationen und Anmeldung bei Gerhard Gumpinger, Tel. 0650 8248550 oder

unter: [**www.lotsofchi.com**](http://www.lotsofchi.com)

**Kursbeginn Anfängerkurse (Qi Gong & Tai Chi Chuan)**

**Kurs A:**

21. November 2022, 17.50 bis 19.00 Uhr

**Kurs B:**

24. November 2022, 19.10 bis 20.20 Uhr

Die Kurse umfassen 18 Unterrichtseinheiten zu jeweils 70 Minuten / € 300,- (Ermäßigung für Schüler, Studenten, Alleinerzieher und Pensionisten € 250,-). Maximal zehn Teilnehmer pro Kurs.

**Kreislauf der Lebensenergie - ganzheitliches System der Medizin**

Auf rätselhafte Weise entstand in China schon vor Jahrtausenden ein ganzheitliches System der Medizin, das selbst heute noch modern anmutet. Es waren taoistische Mönche und Gelehrte, die erkannten, dass es im Körper einen Kreislauf der Lebensenergie gibt. Dieser folgt bestimmten Bahnen, die mit den Organen in Verbindung stehen. Fließt die Energie frei, ist der Mensch gesund und fühlt sich wohl. Störungen im Kreislauf sind Anzeichen oder Ursachen von Krankheiten und können durch gezielte Behandlung bestimmter Punkte oder Abschnitte der Energieleitbahnen („Meridiane“) positiv beeinflusst werden. Das ist das Wesen von Behandlungsmethoden wie Akupunktur, Akupressur, Tuina, Shiatsu, etc.

Doch schon damals wussten die Heilkundigen, dass Vorbeugung die beste Medizin ist. Sie entdeckten, dass bestimmte langsame und geschmeidige Bewegungen, ausgeführt nach genau festgelegten Prinzipien und verbunden mit tiefer Atmung, den Energiefluss fördern und stärken und – regelmäßig ausgeführt – Stauungen und Störungen von vorneherein verhindern. Das ist der Hintergrund von Qi Gong (= Energie-Arbeit) und Tai Chi Chuan (früher „Schattenboxen“), wobei letzteres gewissermaßen die Hohe Schule dieses Übungswegs darstellt. Die ebenso sanften wie wirkungsvollen Übungen verbessern die Haltung, vertiefen Atemvolumen und Konzentrationsfähigkeit, bauen Stress ab, stärken das Immunsystem und regenerieren überlastete Gelenke.

Bildtext:

**Pressebild:** Tai Chi & Qi Gong: Sanfte Bewegung mit dem gewissen Etwas.

Im Bild: „Lots of Chi“-Leiter Gerhard Gumpinger.

**Bildnachweis:** Gumpinger/Abdruck honorarfrei!

2022-11-03

Rückfragen richten Sie bitte an:

PICKER PR – talk about taste

Mag. Alexandra Picker-Rußwurm, Tel. 0662-841187-0  
E-Mail: [office@picker-pr.at](mailto:office@picker-pr.at)

www.picker-pr.at