

CHRISTINE ISABELLA ORTNER

ist **Psychotherapeutin** und **Energetikerin** in freier Praxis in 2801 Katzelsdorf, Kellerstraße 27 (siehe Homepage www.christine-ortner.at).



Weiters leitet sie wöchentlich **Qi Gong und Taiji Quan** Kurse im eigenen ortner4DANCE Studio in Katzelsdorf. Nach der Ausbildung zur Qi Gong und Taiji Quan Lehrerin im Taiji Verein Shambhala und laufenden Weiterbildungen ist sie Mitglied der IQTÖ, der Interessensvertretung der österreichischen Taiji Quan und Qi Gong Lehrer. Seit 1990 unterrichtet sie eigene Kurse und Workshops im Raum Wr. Neustadt.

KURSORT, INFOS UND ANMELDUNG

ortner4DANCE Studio
Hofgarten 2, 2801 Katzelsdorf
Tel: 0676 / 355 43 04
chrisa@ortner4dance.com

Achtung: Neue Mailadresse

www.christine-ortner.at

Die Anmeldefrist ist bis 1 Woche vor dem jeweiligen Kursbeginn.

ZAHLUNGSINFO

Die Kursgebühr ist zahlbar mittels Barzahlung vor Ort bei Kursbeginn bzw. auf folgendes Konto:

Sparkasse Neunkirchen
IBAN: AT42 2024 1002 0108 2377
BIC: SPNGAT21XXX
Stichwort: "Kurs & Vor- und Nachname"



QI GONG TAIJI QUAN

CHRISTINE ISABELLA
ORTNER

KURSPROGRAMM

Herbst/Winter
2023/2024

QI GONG & TAIJI QUAN

sind für alle Altersgruppen geeignet
und sind ein wunderbarer Ausgleich
in unserer schnelllebigen Zeit.

QI GONG

ist der Überbegriff für eine Vielzahl von chinesischen Übungen, die darauf abzielen, den Fluss der Lebensenergie (Qi) im Organismus zu verbessern.

Bei allen Übungen in Bewegung und Ruhe spielen Körperhaltung, Atmung, Aufmerksamkeit und Vorstellungskraft eine wesentliche Rolle.

Die Übungen harmonisieren Körper und Geist und schaffen Ausgleich und Lebensfreude in Beruf und Alltag. Die Körperwahrnehmung wird geschärft und eine natürliche Selbstsicherheit entwickelt sich.

TAIJI QUAN

ist eine traditionelle Kunst der Bewegungs-Meditation und der Selbstverteidigung. Durch die ruhigen und fließenden Bewegungen gewinnt der Körper an Kontrolle, Spannkraft und Form. Das überträgt sich auch auf das gesamte Leben. Zunehmend reagiert man flexibel auf Herausforderungen und setzt sich kraftvoll und doch sensitiv durch.

Im Kurs wird eine spezielle YANG-Form unterrichtet (für Anfänger und Fortgeschrittene).

Die Kombination mit Qi Gong ist ideal um die Vertiefung der Form zu gewährleisten.

Für Fortgeschrittene, die die ganze Taiji Quan Form können, gibt es die Möglichkeit, die Fächerform zu erlernen bzw. zu perfektionieren.

KURSE HERBST/WINTER 2023/24

Kosten:

- 18 Einheiten á 60 min. (Qi Gong) € 200,-
- 18 Einheiten á 90 min. (Qi Gong+Taiji Quan) € 290,-
- 18 Einheiten á 120 min. (Qi Gong+Taiji Quan+Fächer) € 390,-

DIENSTAG 12.09.2023 – 30.01.2024

08.30 – 09.00 Uhr Taiji Quan (Anfänger/mäßig Fortg.)

09.00 – 10.00 Uhr Qi Gong (für alle)

10.00 – 10.30 Uhr Taiji Quan (Fortg., vertiefend)

11.00 – 11.30 Uhr zusätzlich Fächerform