

# Einladung

zur Veranstaltungsreihe



## Neue Kraft schöpfen statt erschöpfen

**Mittwoch, 4. Oktober 2023 um 19.00 Uhr (Vortrag)**

Speisesaal der Volksschule Michaelnbach, Grieskirchner Straße 6, 4712 Michaelnbach

In unserer heutigen, schnelllebigen und anforderungsreichen Zeit gehen wir häufig bis an oder sogar über die Grenzen unserer Belastungsfähigkeit.

Wir sollten unseren Körper dabei unterstützen, seine Selbstheilungskräfte zu stärken bzw. zu aktivieren.

### Inhalte dieses Abends

- Zusammenspiel Körper, Seele und Geist aus Sicht der Traditionell Chinesischen Philosophie
- 7 schädliche Einflüsse die den Körper schwächen
- QiGong als aktive Methode um Krankheiten vorzubeugen / zu lindern
- Ernährung, ein wichtiger Eckpfeiler

**Eintritt:** Freiwillige Spende

Aufgrund der begrenzten TeilnehmerInnenzahl ersuchen wir um Anmeldung am Gemeindeamt Michaelnbach unter **07277/2555-114** oder [gemeinde@michaelnbach.ooe.gv.at](mailto:gemeinde@michaelnbach.ooe.gv.at).

---

## QiGong zur Steigerung der Lebensenergie

**Samstags, 7. und 14. Oktober 2023 (Workshop)**  
in der Natur / Turnsaal der VS Michaelnbach (bei Schlechtwetter)

QiGong ist in der Traditionell Chinesischen Medizin eine aktive Behandlungsform und Selbstheilungsmethode. Die Übungen wirken ausgleichend auf Körper, Seele und Geist.

Für Menschen ab 16 Jahren. Es sind keine Vorkenntnisse nötig!

### Ziele der 2 Vormittage

- Erlernen eines „Handwerks“ zur präventiven, aktiven Gesundheitsförderung und
- um bereits bestehenden körperlichen und/oder psychischen Beschwerden zu lindern
- Innerlich zur Ruhe kommen durch äußere Bewegungen
- Stressreduktion durch gezielte Atmung
- Stärkung des Mentalsystems

### Termine

07. und 14. Oktober 2023, jeweils von 09.00 - 12.00 Uhr

### Kosten

60,00 Euro / Person

Am Workshop QiGong zur Steigerung der Lebensenergie können maximal 15 Personen teilnehmen. Um rechtzeitige Anmeldung bis zum 29. September 2023 wird ersucht!

## Ursula Walli

Diplomsozialarbeiterin  
Diplom. Lebens- und Sozialberaterin  
Rhythustrainerin  
Humanenergetikerin  
QiGong- & TaijiQuan-Trainerin  
Rettungssanitäterin  
Supervisorin  
Kriseninterventionsmitarbeiterin



Gesundheitspraxis in Ried/I.  
[www.ursula-walli.at](http://www.ursula-walli.at)

Wir ersuchen um Anmeldung zu den Veranstaltungen bei den Mitarbeiter:innen am Gemeindeamt Michaelnbach unter **07277/2555-114** oder [gemeinde@michaelnbach.ooe.gv.at](mailto:gemeinde@michaelnbach.ooe.gv.at).