



# QIGONG WOLFGANG GRAMANN

*spüren – wahrnehmen – entwickeln*

## QIGONG SCHNUPPERTAG

Samstag, 28. Februar 2026, 9.30 bis 15.30 Uhr  
Volksschule Hausleiten, Turnsaal  
3464 Hausleiten, Schulgasse 2

Sehr geehrte Interessentin!  
Sehr geehrter Interessent!

Vielen Dank für dein Interesse am Qigong Schnuppertag in Hausleiten.

### Allgemeines zu Qigong:

Qigong ist eine Form der Harmonisierung körpereigener Energien zum Wohle des Menschen. Auf Basis der Grundprinzipien

- ∞ Harmonisierung des Körpers
- ∞ Harmonisierung der Atmung
- ∞ Harmonisierung des Geistes

führt Qigong zur (Wieder-)Vereinigung von Körper, Geist und Seele, zu mehr Wohlbefinden, zu mehr innerem Ausgleich und zu mehr (Lebens-)Freude durch das Erlernen der Techniken und Übungen des Qigong.

Unterrichtet wird die südliche Schule des Qigong, eine sehr sanfte und Harmonieorientierte Methode, die für jede Altersstufe geeignet ist. Gelehrt werden Übungen zur Entwicklung des Fühlens, Denkens und Tuns. Dadurch wird ermöglicht, (wieder) in eine Einheit zu kommen. Es ergibt sich ein Energieausgleich, der körperliche wie auch psychische Befindensstörungen auf den Weg der Besserung bis zur Heilung bringen kann. In diesem Verständnis ist der selbstbestimmte Weg das Ziel zur ganzheitlichen Harmonie in sich selbst.

Der Schnuppertag bietet dir die Möglichkeit, dich auf deinen Qigongweg zu mehr Selbstbestimmung zu machen. Erlern werden die Grundbegriffe, deine erste Übung, das Nieren-stärkende Tun und das Eintreten in die Ruhe.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken oder Turnschuhe, Sitzkissen und evtl. eine Decke oder Sitzunterlage.

Teilnahmekosten: EUR 40,-

Infos & Anmeldung: Wolfgang Gramann, Dipl. Qigong-Lehrer der Österr. Qigong Gesellschaft, [wogra63@gmail.com](mailto:wogra63@gmail.com), 0680 552 1020

