



Energetik Doris Weglehner
Lebensfreude. Glücksmomente. Lebensenergie.



Ein Tag AusZEIT – fern vom Alltag

Energetik Doris Weglehner
Ganzheitliches Gesundheitsmanagement
Trölsberg 67, A-4240 Freistadt

Phone: +43 676/79 79 099
office@energetikweglehner.at

www.energetikweglehner.at

- **Gesundheit stärken und fördern**

Stress, psychische Erkrankungen und Burn out sind stark im Zunehmen und können vermehrt zu Krankenständen und Frühpensionen führen.

Erfolgsfaktor für ein jedes Unternehmen, sind vor allem gesunde, leistungsfähige, motivierte und begeisterte Mitarbeiter. Daher sind die Unternehmen gefordert, für die Gesundheit der Mitarbeiter etwas zu tun.

Eine Krankheit zu heilen, nachdem sie aufgetreten ist, das ist, als grabe man einen Brunnen erst dann, wenn man durstig ist, oder als schmiede man erst dann die Waffen, wenn die Schlacht bereits begonnen hat.

(Chinesische Weisheit)

- **Qi Gong die heilsame Kraft**

"Strahlen wie die Sonne und fit sein wie ein Holzfäller"

Qi Gong ist ein jahrtausendaltes Wissen aus dem „Land des Lächelns“. Als wesentlicher Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) bietet Qi Gong ein ganzheitliches System an, um Stress und Unruhe auszugleichen, den Körper zu stärken und Energiequellen zu nutzen. Ein Zusammenspiel von Körperhaltung, Atmung, mentaler Vorstellungskraft, Aufmerksamkeit und Entspannung. Dadurch kann die Lebensenergie aktiviert, der Bewegungsapparat gestärkt und Immun- und Nervensystem gekräftigt werden. Die Konzentration und Koordination wird geschult.

- **Methode/Ziel**

Diese Übungsreihe beinhaltet die Philosophie der Fünf-Elemente-Lehre, Wasser-Holz-Feuer-Erde-Metall). Zu jedem Element wird eine Qi Gong Bewegung gelernt, ebenso der zuständige Akupressurpunkt, Emotion, Gemütszustand, Farbe und die psychologische Komponente.

Die KursteilnehmerInnen erleben einfach auszuführende Qi Gong Übungen, die im Alltag leicht umzusetzen sind.

- **Mitzubringen**

Liegeunterlagen, Schreibutensilien, bequeme Kleidung und wettertaugliche Kleidung (Bewegung im Freien je nach Witterung)

- **Zielgruppe**

Alle Interessierten

Qi Gong ist für jede Altersklasse und für jeden Gesundheitszustand geeignet.
min. 4 – max. 8 Teilnehmer*innen

- **Dauer**

1 Tag

9.00 bis 17.00 Uhr

- **Kosten**

Kosten 110,-- zzgl. Ust.

Mittagessen sowie Getränke und Obstjause inklusive

- **Ort**

Lamplmairgut in Pernau 1, A-4212 Neumarkt

- **Referenzen**

Erwachsenenbildung/Vortragende

VHS Volkshochschulen
EKZ Eltern-Kind-Zentren
FBZ Familienbundzentren

Bildungsprogramm – Ein Tag AusZEIT – fern vom Alltag

Stift Zwettl
Bildungshaus Schloß Puchberg
Schloß Weinberg
Greisinghof Tragwein

Betriebliche Gesundheitsförderung

GESPAG Krankenhaus Rohrbach
Caritas Mitarbeiter Spendenmarketing
Caritas Mobile Krankenpflege
Katholisches Bildungswerk OÖ

Jeder ist für seine eigene Gesundheit, für sein Wohlbefinden, für seine geistige und körperliche Fitness verantwortlich, daher sollte man dafür etwas tun, um glücklich und vor allem ein vitales und beschwerdefreies Leben genießen zu können.

Freue mich auf eine Terminvereinbarung für einen energiegeladenen Gesundheitstag.

*Ihre
Doris Weglehner*



Energetik Doris Weglehner
Ganzheitliches Gesundheitsmanagement
ATU: 68612833
Trölsberg 67, A-4240 Freistadt
Phone: +43 676/79 79 099
office@energetikweglehner.at
www.energetikweglehner.at

Anmeldung zu Ein Tag AusZEIT – fern vom Alltag am

Veranstalter:

Doris Weglehner



Energetik Doris Weglehner

Ganzheitliches Gesundheitsmanagement

ATU: 68612833

Trölsberg 67, A-4240 Freistadt

office@energetikweglehner.at

Tel.: + 43 676 79 79 099

www.energetikweglehner.at

Pauschale € 110,-- zzgl. Ust.

inkl. Mittagessen, Getränke und Obstjause

<i>Vor- und Zuname</i>	<i>Firma</i>
<i>Straße, Nr.</i>	<i>PLZ, Ort</i>
<i>Telefon</i>	<i>Email</i>

Folgende Bedingungen werden anerkannt:

- Die Anmeldung ist verbindlich, wenn der Pauschalbetrag von € 110,-- auf dem Konto der Allgemeinen Sparkasse IBAN AT 32 2032 0012 0203 75 78, BIC: ASPKAT 2 L XXX einbezahlt ist.
- Die Anmeldung kann bis 6 Wochen vor dem Seminar kostenlos storniert werden. Bei Abmeldung innerhalb von 6 Wochen vor Beginn wird eine Stornogebühr von € 50,-- verrechnet. Die Nominierung eines/einer Ersatzteilnehmer*in ist möglich, in diesem Fall entfallen die jeweiligen Stornogebühren.
- Mit der Anmeldung stimmt der/die Teilnehmer*in einer automatischen Verarbeitung der persönlichen Daten für Zwecke der Seminarorganisation zu. Fotos werden nur von Energetik Weglehner für deren Zwecke verwendet. Eine Weitergabe an Dritte wird nur im Rahmen des Datenschutzes zugelassen.
- Die Teilnahme am Seminar findet auf eigene Gefahr und eigenes Risiko statt. Für Schäden, gleich welcher Art und aus welchem Rechtsgrund, übernimmt Energetik Weglehner keinerlei Haftung.

Druck- und Satzfehler vorbehalten.

.....
Datum, Ort

.....
Unterschrift