



# Gabriele's Vital- & Entspannungstage

Als erfahrene und zertifizierte QiGong Trainerin & Fit Senioren Trainerin begleite ich Sie fachkundig, im Sinne Ihrer Gesundheit, durch ein abwechslungsreiches Bewegungs- und Entspannungsprogramm.

- **Mo. Gelenkeprogramm & Basic QiGong Übungen \*)**
- **Mi. Organ QiGong & Atemgymnastik \*)**
- **Do. Gymnastik (Dehnprogramm & Makoho) \*)**
- **Fr. Koordination und/oder Medizinisches QiGong**
- **Sa. Waldbaden „Erfrischender Waldspaziergang“**

Das Programm ist auf Wochenbasis erstellt und kann auf Wunsch beliebig verlängert oder variiert werden.

Programmbesprechung in St. Veit

\*) im Rahmen des Wochen-Training-Plans



## Programmgestaltung für Gabriele's Vital- & Entspannungstage

Montag	09:30 – 10:30	<b>Gelenke &amp; Basic QiGong</b> Gelenke aktivierend u. stärkend, einfache QiGong Bewegungen, um ein QiGong Gefühl zu entwickeln
Dienstag		frei
Mittwoch	09:30 – 10:30	<b>Organ QiGong &amp; Atemgymnastik</b> Spezielle Übungen, die im Rahmen der 5-Elemente Lehre unsere inneren Organe stärken; Atemgymnastik alternativ
Donnerstag	19:00 – 20:00	<b>Gymnastik: Dehnen &amp; Makoho</b> Dehnen entlang unseres Meridiansystems; Makoho Übungen haben ihren Ursprung in Japan (Shiatsu)
Freitag	10:00 – 11:00	<b>Koordination oder Medizinisches QiGong</b> Koordinationsübungen auch als Unfallprophylaxe gut, oder Medizinisches QiGong (18 Bewegungen)
Samstag	09:30 - 11:30	<b>Waldbaden „erfrischender Waldspaziergang“</b> Mit Entspannungs- & Energieübungen
Sonntag		frei

Die Kosten für das gesamte Wochenprogramm (6 Stunden) betragen € 120,--. Falls Sie an anderen Stundenkombinationen interessiert sind, kontaktieren Sie mich bitte. Bestimmt finden wir gemeinsam eine Lösung.