

# Ärger raus – Energie rein

Entdecken Sie die heilende Kraft von **Qigong** und **mentalen Techniken!**

Qigong ist eine jahrhundertealte chinesische Praxis zur Förderung von Körper und Geist. Die harmonischen Übungen helfen Ihnen, Ihre **Energie** ins Fließen zu bringen, Ihre **Lebensfreude** und Ihre innere **Ausgeglichenheit** wiederzufinden. Gemeinsam mit den mentalen Techniken werden Sie lernen, wie Sie in stressigen Situationen souverän bleiben und entspannt Ihre **innere Ruhe** bewahren können.

Wir alle kennen Momente, in denen wir uns über alltägliche Ärgernisse aufregen, sei es der Verkehr, die Warteschlange oder die schwierige Kommunikation mit anderen. Doch zu viel Ärger kann tatsächlich schädlich für uns sein. Wir zeigen Ihnen, wie Sie das ändern können!

An diesem inspirierenden Tag werden Sie Ihr **komplettes "Gelassenheits-Werkzeugset"** erhalten, mit dem Sie sofort :

- mehr Ruhe und Gelassenheit auch in stressigen und nervigen Situationen entwickeln
- sich rasch von Ärger erholen und Blockaden lösen, um Ihre innere Balance wiederzufinden.
- Ihr Immunsystem stärken, um gesünder und widerstandsfähiger zu sein.
- Ihre Emotionen effektiv mit dem Ärgometer einschätzen und steuern können.
- sehen, welche Auswirkungen Stress und Ärger auf Ihren Körper haben und wie Sie Ihr Wohlbefinden mit kurzen Übungen ganzheitlich unterstützen können.
- Energie-Vampire abwehren können, um Ihre Energie und Lebensfreude zu bewahren.



Ihre Expertinnen  
für mehr Energie  
und Lebensfreude

Mag. Andrea Klein, Mentalcoach  
Mag. Romana Maichin-Puck,  
Lehrerin für Qigong

## Wann & wo & wieviel?

**16. März 2024** im **Südburgenland**,  
7543-Neusiedl bei Güssing

oder

**20. April 2024** in 8020 **Graz**

Start: 9:30, Ende: 18:00 Uhr

**Kosten:** € 147,00 pro Person  
(**Frühbucherbonus** bis zum 31. 12.  
2023 nur € 127,00)

Inkl. ausführliches **Skriptum**, wohlig  
stärkende **Suppe, Kuchen, Kaffee**,  
und **Tee** zu Mittag 😊.

## JETZT ANMELDEN UND PLATZ SICHERN:

Mag. Andrea Klein  
Handy: 0699-107 88 601,  
E-Mail: andrea.klein@hirnsalz.at  
oder  
Mag. Romana Maichin-Puck  
Handy: 0664-185 40 61  
E-Mail: romana@romanamaichin-puck.at