

# Ärger raus – Energie rein

Entdecke die lebensverändernde Kraft von **Qigong** und **mentalenen Techniken!**

Qigong ist eine jahrhundertealte chinesische Praxis zur Förderung von Körper und Geist. Die harmonischen Übungen helfen dir, deine **Energie** ins Fließen zu bringen, deine **Lebensfreude** und deine innere **Ausgeglichenheit** wiederzufinden. Gemeinsam mit den mentalenen Techniken lernst du, wie du in stressigen Situationen souverän bleiben und entspannt deine **innere Ruhe** bewahren kannst.

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 dir, wie du das ändern kannst!

An diesem inspirierenden Tag wirst du dein **geniales "Gelassenheits-Werkzeugset"** entwickeln.

Du erfährst,

- wie du mehr Ruhe und Gelassenheit auch in stressigen und nervigen Situationen bewahrst.
- wie du dich rasch von Ärger erholst und Blockaden löst, um deine innere Balance wiederzufinden.
- wie du dein Immunsystem stärkst, um gesünder und widerstandsfähiger zu sein.
- wie du deine Emotionen effektiv mit dem Ärgometer einschätzen und steuern kannst.
- wie du Energie-Vampire abwehrst und deine eigene Lebensfreude fütterst.
- welche Auswirkungen Stress und Ärger auf deinen Körper haben und wie du dein Wohlbefinden mit kurzen Übungen ganzheitlich unterstützen kannst.



Deine 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**,  
**Pfarrgasse 25**

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

**Kosten:** € 147,00 pro Person

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

**MELDE DICH JETZT BEI  
UNS AN UND SICHERE  
DIR DEINEN PLATZ!**

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  
www.romanamaichin-puck.at