

## 1. Modul: QI GONG

## 2. Modul: FELDENKRAIS

**Termin:** Sonntag, 26. Februar 2023, 10:00 – 13:00 Uhr und 14:00-17:00 Uhr

**Inhalte:** **1. Modul: 10:00 – 13:00 Uhr: QI GONG:**  
**Der Mensch zwischen Himmel und Erde.** Bewegung für Körper, Geist und Seele. Fortsetzung, Festigung und Vertiefung - bitte **unbedingt Vorkenntnisse**, da keine theoretischen Grundlagen besprochen werden!



**2. Modul: 14:00 – 17:00 Uhr: FELDENKRAIS:** Achtsame Bewegung mit Köpfchen und Genuss. Diese außergewöhnliche Selbstmethode hilft nicht nur Künstlern und Sportlern zu harmonischer und ökonomischer Bewegung sondern verbessert Bewegung und Wohlbefinden von jedermann/frau. Dieses Selbsterfahrungs-Seminar wird als Fortbildung angerechnet!

**Ort:** ASKÖ Bewegungscenter Trumau, Dr. Theodor Körnerstr. 64, 2521 Trumau

**Referent:** Mag. Andrea Grassinger, Sportwissenschaftlerin, Qi Gong und TaiJi-Lehrerin, Feldenkrais-Lehrerin, ausgeb. in Spiraldynamik, Faszienarbeit

**Zielgruppe:** Lehrwart\*innen, Trainer-/Übungsleiter\*innen

**Anmeldung:** [www.askoenoe.at](http://www.askoenoe.at) → Fit & Gesund → Aus- und Fortbildungen →  
 Link: <https://bit.ly/3eFj6vR>

Letzter Anmeldetermin für beide Module: Fr. 17. 2. 2023  
 Teilnehmeranzahl: mind. 8 bzw. max. 15

**Kosten:** Trainer-, Lehrwarte-/ Übungsleiter:innen der ASKÖ-Vereine: **€ 45,-- pro Modul**

Personen mit FSA Qualitätssiegel eines ASKÖ-NÖ-Vereins: **€ 40,-- pro Modul**  
 (innerhalb von 4 Jahren muss eine Fortbildung besucht werden)

Normalpreis: **€ 90,-- pro Modul**