

Mag.^a Eva Neumayer-Steiof

Dipl. Qi Gong-Lehrerin
Zertif. MBSR-Lehrerin (Stressbewältigung
durch Achtsamkeit)
Dipl. Entspannungstrainerin

Qi Gong & Achtsamkeit:
Gruppenkurse, Einzeltrainings,
Firmenworkshops und Seminare
in Baden, Wien und online.

+43 699 117 26 777
eva@runterschalten.at
runterschalten.at

Ich freue mich auf Ihre
Kontaktaufnahme!



Wenn wir bewusst das
Tempo reduzieren,
schaffen wir Momente,
in denen wir Neues
entdecken können.

runterschalten 

Qi Gong
Achtsamkeit

runterschalten

Zur Ruhe kommen
mit Mag.^a Eva Neumayer-Steiof



Qi Gong

Meditation in Bewegung: Qi Gong ist eine uralte chinesische Methode zur Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens. Mit gezielten Übungen werden Atmung, Bewegungsapparat und Konzentration geschult und Körper und Geist so in Harmonie gebracht. Durch die fließenden Bewegungen des Qi Gong wird das Vertrauen in den eigenen Körper gestärkt. So kann man auch Veränderungen im Leben ruhiger und gelassener begegnen.

Über meine eigenen Erfahrungen mit Stress und das Interesse an fernöstlicher Kultur habe ich zu Qi Gong gefunden. Und damit einen Weg entdeckt, auch im Alltag zu Stabilität und Ruhe zu kommen. Qi Gong kann für jeden und jede Einzelne/n ganz unterschiedliche Wirkungen entfalten. Vielen Menschen hilft es bei Nervosität und Unruhe, Kopfschmerzen und Verspannungen, Stress und Schlafproblemen. Mir hat es geholfen runterzuschalten. Und das bewirkt so viel.

Qi Gong praktizieren

In Baden, Wien und Umgebung

- in Semesterkursen
- in Einzelstunden
- bei Wochenend-Seminaren
- in Seminarhotels
- in Parks
- online

Achtsamkeit

Ein großes Wort, das in vielen kleinen Aspekten unser Leben verbessern kann. Wenn wir uns der ganzen Vielfältigkeit des Lebens zuwenden, lernen wir es neu zu erleben und zu schätzen. Neugierig, ausgeglichen, wertschätzend sich selbst und anderen gegenüber: Mit meinen Kursen helfe ich, Achtsamkeit als innere Haltung zu entwickeln. Und so ein wenig aufmerksamer, wacher und offener durchs Leben zu gehen.

Im 8-wöchigen MBSR (mindfulness based stress reduction) Kursprogramm schaffe ich für Sie die Möglichkeit, Achtsamkeit zu kultivieren und ganz selbstverständlich in Ihren Alltag zu integrieren. Besonders für Menschen die ihre Stress-Symptome mildern, innere Stabilität entwickeln und Burn-Out-Prophylaxe betreiben wollen, schafft ein achtsamer Lebenswandel mehr Ruhe, Ausgeglichenheit und Lebensqualität.

Achtsamkeit erleben

In Baden, Wien und Umgebung

- in 8-wöchigen MBSR-Kursen
- bei Tagen der Stille
- an Meditationsabenden
- bei Wochenend-Workshops
- bei Achtsamkeitsspaziergängen
- in Einzelstunden