

IQTÖ

Interessenvertretung der **Q**igong-, **T**aiji Quan-
und **Y**i Quan-Lehrenden **Ö**sterreichs



**Qualifizierter Unterricht
Ausbildungen
Fachinformation**

www.iqtoe.at

QIGONG - DIE ARBEIT MIT ENERGIE

Qigong ist eine traditionsreiche, chinesische Bewegungskunst, die Körper und Geist schult und zur Gesundheit und Gesunderhaltung eingesetzt werden kann.

Qigong ist zudem eine der 5 Säulen der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Es wird sowohl therapeutisch als auch zur Unterstützung in der Rekonvaleszenz eingesetzt.

Durch Qigong ist es möglich, Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensfreude zu steigern bzw. zu erhalten.

TAIJI QUAN - DAS HÖCHSTE PRINZIP DER KAMPFKUNST

Taiji Quan ist eine traditionelle Kampf- und Bewegungskunst, die sich im letzten Jahrhundert zu einem weiten Feld verschiedener Stile und Formen entwickelt hat. In ihrem Kern folgen sie den gleichen Prinzipien, nämlich der Lehre von Yin und Yang (aktiv - passiv, voll - leer, steigen - sinken, anspannen - entspannen).

Je nach Ausrichtung werden verstärkt gesundheitsfördernde oder Kampfkunstaspekte betont.

Im **QIGONG** und **TAIJI QUAN** gibt es viele Gemeinsamkeiten, sodass oft auch beides unterrichtet wird. Dabei wird besonders auf entspannte Aufrichtung und Stabilität auf der körperlichen, energetischen und geistigen Ebene geachtet.

YI QUAN - DIE ESSENZ DER INNEREN KAMPFKUNST

Yi Quan ist eine chinesische Kampfkunst der inneren Schule. Im Zentrum stehen das Training der Inneren Kraft sowie die Schulung des Geistes. Yiquan verzichtet weitgehend auf äußere Übungen und Formen und vereint in seiner Trainingsmethode Meditation, Gesundheitspflege und Kampfkunst. Die Konzentration auf das Wesentliche führte zu einem Stil, der einfach, direkt und klar ist.

MEDITATION

umfasst sowohl Übungen in Ruhe als auch in Bewegung. Geistige Ruhe, Zentriertheit und die Fähigkeit des Fokussierens sind effiziente Mittel, um Stress abzubauen und Energie für den Alltag zu gewinnen

LEBENSPFLEGE

Darunter verstehen wir den umsichtigen Umgang mit unserer Lebenskraft, die Förderung unseres Wohlbefindens, die Vermeidung schädlicher Einflüsse und die Regeneration von Körper und Geist. Sie durchzieht alle Bereiche des täglichen Lebens, Beruf, Familie, Freizeit mit Übernahme von Eigenverantwortlichkeit.

IQTÖ-TAGE

Mit dieser regelmäßigen Veranstaltung präsentiert sich die IQTÖ in der Öffentlichkeit.

Weiters wollen wir unseren Mitgliedern die Möglichkeit bieten, kompetente Fortbildung an einem zentralen Ort zu absolvieren.

Der nächste Termin:

24. - 26. MAI 2019

Das vielfältige Workshopangebot wird sowohl von IQTÖ-Mitgliedern als auch von internationalen GastreferentInnen gehalten. Ambiente und ein ansprechendes Rahmenprogramm laden zum Genießen ein.

ReferentInnen der IQTÖ nehmen zudem an diversen Veranstaltungen im In- und Ausland teil.



Die IQTÖ hat einheitliche **Ausbildungsstandards** und **Fortbildungsrichtlinien** erarbeitet. Diese umfassen die Bereiche Theorie, Praxis, ergänzende Theorie, Selbsterfahrung und Supervision.

Die IQTÖ bietet Kontakte, Erfahrungsaustausch und Zusammenarbeit mit anderen in- und ausländischen Organisationen im Bereich Lebensqualität, Entspannung, Bewegung, Gesundheit, Kreativität, Sport, Alle Interessenten sollen von Qigong, Taiji Quan und Yi Quan profitieren, das eigene Potenzial nützen und aus der jahrtausende alten Weisheit Chinas schöpfen können.

Über das **Generalsekretariat der IQTÖ** können Sie außerdem qualifizierte LehrerInnen der IQTÖ für Seminare, Vorträge oder Einzelunterricht engagieren.

IQTÖ

Interessenvertretung der Qigong-, Taiji Quan-
und Yi Quan-Lehrenden Österreichs

Generalsekretariat der IQTÖ

Susanne Bukovec
Telefon: 0664 420 7550
buero@iqtoe.at
www.iqtoe.at

Die IQTÖ ist Mitglied
im Dachverband für TCM & Verwandte Gesundheitslehren Österreichs
sowie im TCFE (The Taijiquan & Qigong Federation for Europe)

