

太極氣功校



Harald Noderer





Schule für
Trad. Chin.
Bewegungskunst,
Achtsamkeit und
Persönlichkeits-
Entwicklung



Taiji Quan

Taiji ist die **Bewegungskunst**, die das Wesen des Wassers kopiert, mittels **weich fließender Bewegungen** die **Körperspannung reguliert**, die **Atmung verbessert** und den **Geist beruhigt**.

Die **Wurzeln** liegen in den **chinesischen Kampfkünsten**, der **Philosophie des Daoismus**, der **Lehre von Yin & Yang** und dem **Streben nach dem Einklang von Mensch & Natur, Körper & Geist**.

Taiji unterstützt die **Gesundheit**, **verbessert** die **Fitness**, **trainiert** die **mentale Stärke**, **fördert** die **Resilienz**, **kultiviert Achtsamkeit** und **innere Ruhe** für den Alltag.



Qigong

„Qigong“ ist der Sammelbegriff aller trad. chin. **Gesundheits- und Meditationsübungen**, deren mehr als **3000 Jahre alten Wurzeln** vor allem in der daoistisch-buddhistischen Tradition liegen.

Es werden **spezielle Körperhaltungen**, „wie in **Zeitlupe**“ ausgeführte **Bewegungen** mit **Atem- und Mentaltechniken** zu einem kraftvollen Werkzeug verknüpft und so der **Fluss der Lebensenergie (Qi)** **aktiviert/reguliert**.

In der **trad. chin. Medizin** ist **Qigong** (neben Akupunktur, Ernährung und Tuina) **wesentlicher Bestandteil** und wird zur **Gesunderhaltung** und **Förderung der Selbstheilung** eingesetzt.



» Bringe Yin und Yang in Harmonie
und die Gesundheit wird blühen. «

Laotse



Harald NODERER

22. Jänner 1969
Krems/Donau

4facher Österr. Meister Taiji 2017
Slovakischer Meister trad. Taiji Yang-Form 2017
Süddeutscher Meister Taiji Yang-Form 2017

2facher Österr. Meister Taiji Hand und Schwert 2016
3f. Sieger Trad. Deutsche Meisterschaften 2016
Mehrf. Sieger SüdShaolin Bewerbe China 2014 u 2016

“WER IMMER DAS TUT,
WAS ER IMMER GETAN HAT,
WIRD IMMER DAS SEIN,
WAS ER IMMER SCHON WAR!“
Henry Ford

Dipl. Hypnose Trainer/Coach
Dipl. Lebens- und Sozialberater
Transpersonales Coaching 4Q Masterkey-Methode
Lehrer für Qigong und Taiji Quan - verschiedene Formen
Lehrer für Shaolin - Chan - Meditation
Lehrer für BewusstSEIN und Achtsamkeit

Tel: +43 664 44 61 296 | www.hypnosecoaching-krems.at

Start
NOW



**Harald
NODERER**

22. Jänner 1969
Krems/Donau

KONTAKT: Herrengasse 50 | A-3552 Drosch (bei Krems)

Hypnose

Gedanken bestimmen Dein Leben! Andere sei!

Hypnose ist die **spezielle Form der Mentalarbeit**, bei der - einfach, schnell und wirksam - die **Verankerung neuer, positiver und förderlicher Impulse** im Unterbewusstsein ermöglicht wird.

Hypnose und die im Hypnose-Coaching vermittelten Inhalte **eröffnen Dir den Weg aus alten Verhaltensweisen, Glaubenssätzen u.s.w.** - die irgendwann einmal vernünftlich wurden und jetzt das Leben bestimmen - und **führen Dich in eine völlig neue Form der Selbstermächtigung!**

Mache Dich zum aktiven Gestalter Deiner Zukunft!



Hypno Mental Erfolg Coaching

Das Training für Sport und Beruf!

Das Hypno Mental Erfolg Coaching wird zum Beispiel in folgenden Lebenssituationen angewandt:

Ressourcenerschließung, Leistungssteigerung, Leistungsabbruf, verbesserte Konzentration, Ruhe und Gelassenheit, schnellere Regeneration, Niederlagenverarbeitung, etc.

Du möchtest **Dein ganzes Potenzial voll entfalten?**

Mach es wie die Profis - nutze Deine Ressourcen! Im Sport wie im Beruf.



VERÄNDERUNG

Entschlossenheit ist der erste Schritt zur

selbstbewusst leben



wohlig schlafen



angstfrei sprechen



Gewicht regulieren



vom Rauchen befreien



Ziel finden



Erfolg fokussieren



Leistung optimieren



Heilkräfte aktivieren



Motivation steigern



Entscheidungen treffen



gelassen im Flieger



angstfrei zur Prüfung



entspannt zum Arzt



entspannen können



loslassen, freigeben



Regression und Finding



Selbsthypnose lernen



anrufen



Das Angebot richtet sich an gesunde Menschen, die neue Impulse für ihr Leben setzen möchten. Im Krankheitsfall wenden Sie sich bitte an Arzt oder Psychotherapeut!

FUTURE

Change your mind! Create your

www.hypnosecoaching-krems.at

