



## VORTRAG

# „Bewusster durch bewegte Zeiten“ Aktive Gesundheitsförderung

Mittwoch, 30. Mai 2025, 19:00 Uhr

(Giesserei – Haus der  
Nachhaltigkeit Ried/I.)



In unserer heutigen, schnelllebigen und anforderungsreichen Zeit gehen wir häufig bis an oder sogar über die Grenzen unserer Belastungsfähigkeit. Motivationsverlust, Erschöpfungszustände, ständige Gedankenkreisläufe, Schlafprobleme, etc. machen sich breit.

Unser Körper ist ein Meisterwerk, welcher von sich aus alles tut, um gesund zu bleiben. Wir sollten ihn dabei unterstützen, seine Selbstheilungskräfte zu stärken bzw. zu aktivieren.

### VORTRAGSINHALTE:

- Die sieben Stufen der Heilung
- Zusammenspiel Körper, Emotion und Geist aus Sicht der traditionell chinesischen Philosophie
- Traditionell Chinesische Bewegungskünste als aktive Methode um Krankheiten vorzubeugen zu lindern
- Ernährung als wichtiger Eckpfeiler

### VORTRAGENDE:

**Ursula Walli:** Gesundheitspraxis für ganzheitliche Körperarbeit, QiGong & Taiji Chuan Lehrende (ausgebildet in China)

[www.ursula-walli.at](http://www.ursula-walli.at)

### VERANSTALTUNGSORT:

Giesserei Ried/I.  
Rainerstrasse 5  
4910 Ried/I.

INVESTITION: €10.-



Ursula Walli

GESUNDHEITSPRAXIS

Um die Planung zu vereinfachen, bitte ich um Anmeldung unter 0699 19 23 84 63 oder [gesundheitspraxis@ursula-walli.at](mailto:gesundheitspraxis@ursula-walli.at)