

# Infoblatt zum NaturZeit-QiGong

## Eine Anmeldung ist immer erforderlich

per Telefon unter 0699/107 14 323 oder per Mail unter [m.brandauer@therapiecentral.at](mailto:m.brandauer@therapiecentral.at)

## Kursort

Treffpunkt ist der westseitige Eingang zum Schlosspark Ambras, dort wo der Zebrastreifen bzw. die Haltestelle vom Sight-Seeing-Bus ist.

Die Einheiten finden an verschiedenen Plätzen im Schlosspark statt.

## Anfahrt / Parken

Parken direkt beim Schloss Ambras: € 1,- je 30 min täglich von 9 – 19 Uhr

Man kann auch unten in Amras parken oder das Rad unten stehen lassen und das Stück raufspazieren. Es gibt mehrere Zugänge von der Stadt unten hinauf zum Park.

Bitte schau einfach, was für dich am besten passt.

## Mitbringen

- ✓ Bequeme, lockere Kleidung mit viel Bewegungsfreiheit
- ✓ Stabile Turnschuhe
- ✓ Wasserflasche

## Abrechnung

Einzeltermin: Das Geld bitte in bar mitbringen – bitte genau!

5er Block: Du erhältst nach der Anmeldung eine Rechnung zum Einzahlen des Betrages.

## Bei Regen und Wind ...

Ganz klar bei Gewitter-Gefahr bleiben wir daheim und auch bei Starkregen.

Ansonsten finden die Kurse bei jedem Wetter statt. Bei Regen gehen wir mit entsprechender regenfester Kleidung durch den Wald, anstatt mit den Übungen an Ort und Stelle zu stehen.

Wir kommen dabei in den Genuss der regenfrischen Luft und genießen die besondere Stimmung im Wald.

## Bei Hitze und Sonne ...

Sonnenschutz nicht vergessen und evtl. einen Hut oder Schildkappe mitnehmen.

Bei Fragen bitte melden!