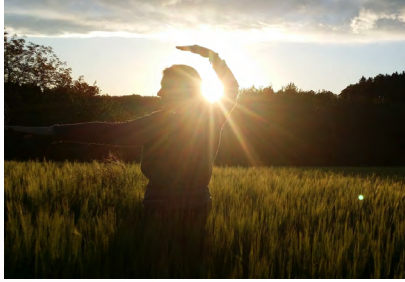
Qigong – für Körper, Geist und Seele

Stress ausatmen und Lebensenergie einatmen

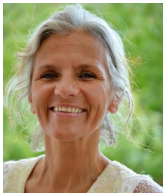


Bewegung und Meditation – in den Stiftsgärten von St. Georgen am Längsee – laden ein, sich wieder selbst zu spüren.

Qigong ist eine alte chinesische Bewegungsmeditation, die im Stehen, Sitzen oder Liegen gemacht werden kann. Qigong ist jedoch mehr als Gymnastik. Die körperlichen Bewegungen führen uns ins Hier und Jetzt, machen uns wach, froh, beweglich und öffnen unser Herz. Es geht nicht um das perfekte Beherrschen von Übungen, sondern vielmehr darum, sich im eigenen Körper wohl und lebendig zu fühlen, Altes und Verbrauchtes loszuwerden und frei für neue Lebensenergie und Freude zu werden.

Bestätigte Wirkungen von Qigong:
Mehr Stabilität, Entschleunigung, Stressabbau, bessere Atmung und bessere Körperhaltung, Entspannung, bessere Konzentration und Gelassenheit, Abschalten von Zuviel an Gedanken, Sorgen – in die eigene Mitte kommen. Regelmäßiges Qigong ist daher für viele Menschen eine wunderbare Kraftquelle im Alltag geworden.

Inhalte: Meridiandehnung, Qigong-Gehen, Meditationen, Atemblume



Workshop mit
Dr.in Anita Kager-Adunka
Psychologin, Qigong- und Achtsamkeitstrainerin, Jakobspilgerin
www.qigong-jetzt.at

SO, 5. September 2021
9 bis 17 Uhr
Stift St. Georgen
Schlossallee 6, 9313 St. Georgen/Lgs

ZIELGRUPPE
Anfänger*innen und Fortgeschrittene jeden Alters.

ANMELDUNG
bis 01.09.2021
Mit Vor- und Nachname, Mailadresse und Telefonnummer an:
ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at
Informationen telefonisch bei Petra Kudlička unter: 0676 8772 2424

HINWEIS
Bei der Veranstaltung gelten die aktuellen Covid-Verordnungen.

KOSTEN
Seminarbeitrag € 70,– (exkl. Mahlzeiten)
Überweisung an:
Katholisches Bildungswerk Kärnten
AT62 3900 0000 0106 6760
Verwendungszweck: Qi Gong Einführung

Katholisches Bildungswerk Kärnten • Tarviser Straße 30 • 9020 Klagenfurt a. W.
T 0676 8772 2423 • F 0463 5877 2399 • ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at
www.kath-kirche-kaernten.at/kbw • www.facebook.com/katholischesbildungswerkkaernten

Katholische Kirche Kärnten
KATOLIŠKA CERKEV KOROŠKA