

QIGONG

Gesund für Körper, Seele und Geist

Die acht Brokate – Einführung und Vertiefung

Qigong ist eine alte chinesische Bewegungsmeditation, die im Stehen, Sitzen oder Liegen gemacht werden kann. Die fließenden Bewegungen führen uns ins Hier und Jetzt, machen uns wach, froh, beweglich und öffnen unser Herz. Im Kurs erfolgt eine Einführung und Vertiefung der Qigong-Form der ACHT BROKATE, eine der bekanntesten und ältesten Übungsformen. Jede der acht Übungen hat einen besonderen Schwerpunkt und zielt auf die Harmonisierung der Lebensenergie, Lösung von Blockaden und Gesundung ab. Es kommt zur Förderung einer aufgerichteten Haltung und Standfestigkeit, die Atmung wird vertieft, die Konzentrationsfähigkeit wird gestärkt und der Körper wird belebt erfahren.

Inhalte: 8 Brokate, Einführung in die Meridiane. Durch das regelmäßige Üben entsteht eine Qigong-Praxis, die heilsam wirkt.

ZIELGRUPPE: für Anfänger:innen und Fortgeschrittene jeden Alters.

INFORMATIONEN: bei Petra Kudlička unter 0676 8772 2424 oder petra.kudlicka@kath-kirche-kaernten.at

KOSTEN: € 65,-

Überweisung an: Katholisches Bildungswerk Kärnten | AT62 3900 0000 0106 6760
Verwendungszweck: Online Qigong – Die 8 Brokate – 21. Oktober 2024

Termine:

**MO, 21. Oktober,
4., 11., 18. und
25. November 2024**
9–10.30 Uhr

**Ort: ONLINE
VIA ZOOM**



**ONLINE- Workshop mit:
Dr. in Anita Kager-Adunka**

*Psychologin, Qigong- und
Achtsamkeitstrainerin, Jakobspilgerin*

ANMELDUNG: bis MO, 14. Oktober 2024
unter ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at

Link und Zugangsdaten werden Ihnen nach
Anmeldeschluss per Mail zugeschickt.

Sollten Sie das erste Mal an einer ZOOM-
Veranstaltung teilnehmen, kein Problem!
Wir unterstützen Sie gerne beim Einstieg!