

# QIGONG

## Gesund für Körper, Seele und Geist

### Die acht Brokate

**Q**igong ist eine alte chinesische Bewegungs-  
meditation, 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 er-  
folgt eine 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 Harmo-  
nisierung der Lebensenergie, Lösung von Blockaden  
und Gesundheit ab. Es kommt zur Förderung einer  
aufgerichteten Haltung und Standfestigkeit, die At-  
mung 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.

**Termine:** 5., 12., 19.,  
26. März und 2. April 2024  
jeweils dienstags  
von 9 bis 10.30 Uhr

**Ort:** ONLINE  
VIA ZOOM



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

*Psychologin, Qigong- und  
Achtsamkeitstrainerin, Jakobspilgerin*  
[www.qigong-jetzt.at](http://www.qigong-jetzt.at)

**ANMELDUNG:** bis DI, 27. Feber 2024 unter  
[ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at](mailto: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!

**HINWEIS:** Zielgruppe: für Fortgeschrittene jeden  
Alters, die schon einen Qigong-Kurs besucht haben.

**INFORMATIONEN:** bei Petra Kudlička unter 0676 8772 2424  
oder [petra.kudlicka@kath-kirche-kaernten.at](mailto:petra.kudlicka@kath-kirche-kaernten.at)

**KOSTEN:** € 65,-

Überweisung an: Katholisches Bildungswerk Kärnten | AT62 3900 0000 0106 6760  
Verwendungszweck: Online Qigong – Die 8 Brokate – 5. März 2024