

QIGONG

gesund für Körper, Seele und Geist

Die Atemblume

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. 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.

Im Kurs erfolgt eine Einführung in die Qigong-Form der Atemblume und eine Vertiefung in die individuelle Übung für spezifische Ziele. Das Besondere an der Qigong-Form Atemblume ist, dass sie kurz und effektiv ist. Die Einfachheit der Übung umfasst den ganzen Kreislauf des Werdens und Wandels. Zu Beginn jeder Einheit gibt es die Möglichkeit, Fragen zu den Übungen zu stellen.

Inhalte: Atemblume, Dehnungsübungen, Meditationen.

Zielgruppe: Dieser Kurs ist für Anfänger:innen und Fortgeschrittene geeignet.

Termine: 27. Feber, 6., 13.,
20. und 27. März 2023

jeweils montags
9 bis 10.30 Uhr

Ort: ONLINE
VIA ZOOM



Workshop mit:
Dr. in Anita Kager-Adunka

Psychologin, Qigong- und
Achtsamkeitstrainerin, Jakobspilgerin
www.qigong-jetzt.at

ANMELDUNG: bis 20. Feber 2023 unter ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at

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

KOSTEN: € 50,-

Überweisung an: Katholisches Bildungswerk Kärnten | AT62 3900 0000 0106 6760
Verwendungszweck: Qi Gong 27. Feber 2023

HINWEIS: Da der Kurs aufbauend konzipiert ist, ist eine Anmeldung nur für alle Kursteile möglich.