

QIGONG-TAG IM STIFT ST. GEORGEN

Die acht Brokate

Der Begriff „viriditas“ (Grünkraft) der Benediktinerin Hildegard von Bingen und der chinesische Begriff „Qi“ bezeichnen dasselbe: die heilende Lebens-Kraft, die den Menschen in seine Balance führt. Im Kurs erfolgt eine Einführung und Vertiefung der Qigong-Form die „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 Gesundheit. Es wird die Standfestigkeit und eine aufgerichtete Haltung gefördert, die Atmung vertieft, die Konzentrationsfähigkeit gestärkt und der Körper belebt erfahren.

Zielgruppe: Fortgeschrittene jeden Alters, die schon an einem Qigong-Kurs teilgenommen haben.

Hinweis: Bei Bedarf gibt es die Möglichkeit einer Gehörlosen-Übersetzung vor Ort. Bei Interesse bitte bei der Anmeldung bekannt geben.

Termin: Samstag,
4. Mai 2024
von 9 bis 17 Uhr



Ort: STIFT ST. GEORGEN
Schlossallee 6
9313 St. Georgen am Längsee

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

ANMELDUNG: bis SA, 27. April 2024
unter ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at

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

KOSTEN: € 90,- (exkl. Mahlzeiten)
Überweisung an: Katholisches Bildungswerk Kärnten | AT62 3900 0000 0106 6760
Verwendungszweck: Qi Gong Tag - 4. Mai 2024