



KATHOLISCHES  
**BILDUNGS**werk  
KÄRNTEN

# QIGONG-TAG IM STIFT ST. GEORGEN

## Die acht Brokate – Wiederholung und Vertiefung

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 Wiederholung 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:

**SA, 5. Oktober 2024**  
9–17 Uhr



### Ort: STIFT ST. GEORGEN

Schlossallee 6  
9313 St. Georgen am Längsee

### Workshop mit:

**Dr. in Anita Kager-Adunka**

*Psychologin, Qigong- und  
Achtsamkeitstrainerin, Jakobspilgerin*

**ANMELDUNG:** bis SA, 28. September 2024  
unter [ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at](mailto:ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at)

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

**KOSTEN:** € 90,- (exkl. Mahlzeiten)

Überweisung an: Katholisches Bildungswerk Kärnten | AT62 3900 0000 0106 6760  
Verwendungszweck: Qi Gong Tag – 5. Oktober 2024



LAND KÄRNTEN