

# QIGONG IM STIFT ST. GEORGEN

**DIE FÜLLE DES LEBENS, DIE FREUDE AM SEIN!  
WIR WACHSEN, GRÜNEN UND BLÜHEN IN UNSERER LEBENSKRAFT AUF!**

Im ehemaligen Benediktinerinnenstift St. Georgen wollen wir unsere Lebenskraft und Lebensenergie stärken. Der klösterlichen Tradition verbunden ist der Begriff „viriditas“ (die Grünkraft) der Benediktinerin Hildegard von Bingen. Die grüne Lebenskraft; die alles Leben durchflutet, bringt das Leben zur Entfaltung und ist die heilende Kraft die den Menschen in seine Balance führt. Der chinesische Begriff Qi und Hildegards Begriff viriditas sprechen beide von der unbändigen Lebens(wirk)kraft als Quelle unserer Lebendigkeit. Qigong aktiviert und harmonisiert unsere Lebenskräfte, die meditativen Bewegungen führen uns ins Hier und Jetzt, machen unseren Geist klar und wach, beruhigen unsere Gefühle und öffnen unser Herz. Wir kommen mehr und mehr in unserem eigenen Körper an, gut verwurzelt im Boden fühlen wir uns lebendig und beweglich. Altes und Verbrauchtes wird los gelassen und neue Lebensenergie wird eingeatmet.

**Termin: Samstag,**  
**6. Mai 2023**  
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](http://www.qigong-jetzt.at)

**ANMELDUNG:** bis 28. April 2023 unter [ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at](mailto:ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at)

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

**KOSTEN:** € 70,- (exkl. Mahlzeiten)  
Überweisung an: Katholisches Bildungswerk Kärnten | AT62 3900 0000 0106 6760  
Verwendungszweck: Qi Gong Tag 6. Mai 2023