



KATHOLISCHES
BILDUNGSwerk
KÄRNTEN

QIGONG IM STIFT ST. GEORGEN

Basics: Qigong-Stand, Atmung, Haltung

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 ehemaligen Benediktinerinnenstift St. Georgen wollen wir unsere Lebenskraft und Lebensenergie stärken. Der Schwerpunkt dieses Tages liegt in der Einführung und Vertiefung der Basics: Qigong-Stand, Atmung und Haltung. Auch für Fortgeschrittene ist das Rückbesinnen auf die Basics immer wieder sinnvoll. Das richtige Stehen ist ein langer Prozess. Je nach Vorkenntnissen der Gruppe wird weiters die Qigong-Form der Atemblume gelernt.

Zielgruppe: Anfänger:innen und Fortgeschrittene jeden Alters.

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

Termin: Samstag,
9. März 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, 2. März 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 - 9. März 2024



LAND KÄRNTEN