



KATHOLISCHES
BILDUNGSwerk
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
9–7 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

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 – 5. Oktober 2024



LAND KÄRNTEN