



## 7-TEILIGER KURS

8. MÄRZ, 15. MÄRZ, 22. MÄRZ, 29. MÄRZ, 12. APRIL, 19. APRIL, 26. APRIL 2021  
IMMER MONTAG, VON 9 BIS 10.30 UHR

## QIGONG – GESUND FÜR KÖRPER UND SEELE

„Runterkommen vom Stress“

Dieser Qigongkurs ist für alle gedacht, die sich mit Bewegung und Meditation etwas Gutes tun wollen. Qigong ist eine alte chinesische Bewegungsmeditation, die im Stehen, Sitzen oder Liegen gemacht werden kann. Qigong ist jedoch mehr als Gymnastik, die körperliche Bewegung führt uns ins Hier und Jetzt, macht uns wach, froh, beweglich und öffnet unser Herz.



**Dr. in Anita Kager-Adunka**  
Religionspsychologin, Qigong- und  
Achtsamkeitstrainerin  
[www.qigong-jetzt.at](http://www.qigong-jetzt.at)

Es geht nicht um das perfekte Beherrschen von Übungen, sondern vielmehr darum, sich im eigenen Körper wohl und lebendig zu fühlen, Altes und Verbrauchtes loszuwerden und frei für neue Lebensenergie und Freude zu werden. Dieser 7-Wochen-Kurs ist für Anfänger\*innen gedacht. Wir werden einfache Qigong-Übungen, Dehnungsübungen und Meditationen machen (Meridiandehnung, Atemblume).

Der Kurs findet online über Zoom statt, zu Beginn jeder Einheit gibt es die Möglichkeit, Fragen zu den Übungen zu stellen.

### ORT:

Online via Zoom. Link und Zugangsdaten werden Ihnen nach Anmeldeschluss per Mail zugeschickt. Sollten Sie das erste Mal an einer Zoom-Veranstaltung teilnehmen, kein Problem! Wir unterstützen Sie gerne beim Einstieg!

### ANMELDUNG:

bis Do, 4. März 2021  
Der Kurs ist aufbauend konzipiert. Eine Anmeldung ist nur für alle Kursteile möglich. Min. 6 Teilnehmer\*innen  
Mit Vor- und Nachname, Mailadresse und Telefonnummer an:  
[ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at](mailto:ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at)  
oder telefonisch unter 0676 8772 2423.

### KOSTEN:

€ 70,- für den gesamten Kurs  
Für unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter\*innen:  
€ 45,-

Überweisung des Kostenbeitrags bis zum Anmeldeschluss an:  
Katholisches Bildungswerk Kärnten  
AT62 3900 0000 0106 6760  
Verwendungszweck: 8. März 2021



Bundeskanzleramt

Bundesministerium  
Bildung, Wissenschaft  
und Forschung



Plattform  
gegen  
die Gewalt  
in der Familie

Katholische Kirche Kärnten  
KATOLIŠKA CERKEV KOROŠKA