



SCHLOSSGOLDEGG



Sa 14.02. - So 15.02.2026 | 09:00 Uhr - 12:00 Uhr
ZEN und Qigong

in Kooperation mit der Österreichischen QIGONG
Gesellschaft



Anselm STAHL, LAUFEN

Körpertherapeut, diplomierter Qigong Lehrer der ÖQGG (Österreichischen QIGONG Gesellschaft), Zen Priester und 8.Dan Shito-Ryu Karate-Do.

Das verbindende Element von Zen und Qigong ist das Meditieren - die Innenschau, das Ganz-zu-sich-Selbst-Kommen“, das Zurückfinden zum innersten Kern unserer Existenz, zum Wesentlichen. Zen bedeutet Meditation und ist ein Zustand, der auch im Qigong erfahrbar wird. In diesem Erleben offenbart sich die Essenz des Augenblicks jenseits aller Worte: das So-Sein in Haltung, Atmen und Bewusstsein. Diese drei Aspekte werden wir an diesem Wochenende grundlegend erarbeiten. Wir meditieren im Sitzen, Stehen und Gehen und wir üben Atem und Stimme beim Chanten (Rezitieren) von Sutren und Mantren. Förderlich ist die innere Bereitschaft, sich auf Neues einzulassen, sowie die Bereitschaft, freudig neue Wege zu gehen, auf denen Veränderung und Wachstum möglich werden.

Mitzubringen

Matten sind vor Ort. Sitzkissen falls vorhanden. Bequeme Kleidung in dezenter Farbe ist förderlich.

Seminarzeiten

Samstag 9 - 18 Uhr (mit Mittagspause)

Sonntag 9 - 12 Uhr

Seminarbeitrag

€ 200,-

€ 160,- für Mitglieder der ÖQGG

Gemeinsame Veranstaltung mit dem

QIGONG Kreis Salzburg der österreichischen QIGONG
Gesellschaft

Anmeldung

Christine Lindsberger

Tel. 0650-6827801

qigong.salzburg@qigonggesellschaft.at

oder <https://www.schlossgoldegg.at/seminare>

