



Qigong



Qigong ist eine uralte chinesische Bewegungsform, die den Fluss der Lebensenergie, das sogenannte Qi reguliert und harmonisiert. „Gong“ wird mit „Arbeit“ übersetzt und somit erklärt sich der Begriff Qigong fast von selbst: Ein Arbeiten mit der Lebensenergie.

Diese langsamen, geschmeidigen Gesten, vor tausenden Jahren von der Natur abgeschaut, können uns in unsere Mitte, in Harmonie mit uns selbst bringen, indem wir lernen, uns selbst bewusster zu spüren.

Qigong verlangt uns ab, selbstverantwortlich zu sein, für Körper, Seele und Geist, die eine untrennbare Einheit sind, und beschenkt uns reich mit Schätzen wie Dankbarkeit, Empathiefähigkeit, innerem Frieden, Zuversicht und Freude. Und diese Leichtigkeit strahlt in den Alltag hinein.

Beginnen Sie an einem der angeführten Wochenenden Ihren Qigongweg, einer Möglichkeit zu einem achtsamen und liebevollen Umgang mit sich selbst.



In den Seminaren wird ein Grundstein gelegt, um die Arbeit („Gong“) an und mit der körpereigenen Energie („Qi“) zu erlernen und im Alltag umzusetzen.

Grundseminare in St. Johann/Pg.

(Musikturn der Mittelschule)

TERMINE: Samstag 24. Jän. bis Sonntag 25. Jän. 2026
Samstag 28. März bis Sonntag 29. März 2026

SEMINARZEITEN: Samstag 9.00 Uhr bis 18.00 Uhr, Sonntag 6.30 Uhr bis ca. 13.30 Uhr

SEMINARGEBÜHR: € 160,- pro Person

AUSKÜNFTE und ANMELDUNG:

**Hans Tautermann * Stöcklhubstraße 19/11
A-5600 St. Johann/Pg.**

Tel 0 64 12 / 20 893 * Fax 0 64 12 / 20 893-1
hans.tautermann@sbg.at - www.bioenergetic.net