



SODALITAS

Katholisches Bildungshaus ■ Katoliški dom prosvete

QIGONG

zum Kennenlernen

Qigong ist als ganzheitlich wirksame Bewegungsform eine Säule der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die sanften Übungen, die Atmung, Aufmerksamkeit und Bewegung miteinander verbinden, wirken ausgleichend und stärkend.

Qigong unterstützt uns dabei, unseren Körper vital und beweglich zu erhalten und uns selbst wieder besser zu spüren.

In diesem Kurs lernen wir mittels einfacher Übungen die Grundprinzipien von Qigong kennen. Wir spüren, wie sich diese auf unsere Haltung, die Wirbelsäule und den Beckenboden auswirken. Wohltuend reguliert sich unsere Atmung, wir kommen zur Ruhe und finden unsere Mitte.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe od. dicke Socken, Matte od. Decke und Sitzpolster



MAG.A CLAUDIA KATHARINA PARTL

Dipl. Qigong-Lehrerin der Österr. Qigong Gesellschaft

dienstags, von 18.30 bis 20 Uhr

**22., 29.09.2026
und 06.10.2026**

Anmeldung: erbeten

Beitrag: € 48,--

Für die Organisation: Veronika Kušej, MAS