



SODALITAS

Katholisches Bildungshaus ■ Katoliški dom prosvete

# QIGONG

## Ein Abend zum Kennenlernen

Qigong ist eine alte, ganzheitlich wirk-same Bewegungsform, eine der Säulen 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.

An diesem Abend lernen wir einfache Übungen kennen, die uns einen Vorgeschmack geben, wie Qigong bei jeder/jedem von uns wirken kann.

Vielleicht nehmen wir unseren Körper besser wahr, entspannen uns und kommen zur Ruhe. Gemeinsam entdecken wir einen Weg zu mehr Lebensfreude und Wohlbefinden.

**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

am Freitag, von 17 bis 20 Uhr

# 6. März 2026

**Anmeldung:** erbeten

**Beitrag:** € 55,--

Für die Organisation: Veronika Kušej, MAS

[www.sodalitas.at](http://www.sodalitas.at)

+43 4239 / 26 42, [office@sodalitas.at](mailto:office@sodalitas.at)

Propsteiweg/Proštijška pot 1, A-9121 Tainach/Tinje