



SODALITAS

Katholisches Bildungshaus ▪ Katoliški dom prosvete

QIGONG KURS

Dem Leben begegnen

Qigong ermöglicht uns, Körper, Seele und Geist in Einklang zu bringen.

Die sanften Bewegungsübungen regulieren den Fluss der Lebensenergie, stärken unsere Gesundheit und unser inneres Gleichgewicht. Wir schöpfen neue Kraft und atmen durch.

Unsere Wirbelsäule freut sich über Entlastung und neue Beweglichkeit, unser Geist über Ruhe und Entspannung.

Schritt für Schritt können uns die Übungen helfen, wieder in unsere Mitte zu kommen. So kann Qigong für uns ein Weg zu mehr Ausgeglichenheit und Lebensfreude werden.

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

10 Einheiten: 24.3.; 7., 14., 21., 28.4.; 5., 12., 19., 26.5.;



MAG.A CLAUDIA KATHARINA PARTL

Dipl. Qigong-Lehrerin der Österr. Qigong Gesellschaft

dienstags, von 18.30 bis 20 Uhr

17. März 2026

Anmeldung: erbeten
Beitrag: € 160,--

Für die Organisation: Veronika Kušej, MAS

www.sodalitas.at

+43 4239 / 26 42, office@sodalitas.at

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