



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

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

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