



Räuchern - Klänge - Stille

Mit Julia Marie Hofer
und

Sabine Maria Russold

Dipl. Qigonglehrerinnen

30.10.2026 18:00 - 20:00 Uhr

31.10.2026 09:30 - 12:00 Uhr und 14:00 - 17:00 Uhr

Hall in Tirol



Am Freitagabend um 18:00 Uhr dürfen wir Euch zum 1. Seminar in Hall in Tirol begrüßen. Wir bereiten uns mit ein paar wertvollen Tipps auf's Räuchern vor und kommen in aller Ruhe im Seminarraum der Kreuzschwestern an. Am Samstag begrüßen wir den Tag um 6:30 Uhr mit der Morgenübung und genießen anschließend ein gemeinsames Frühstück. Von 9:30 - 12:00 Uhr und von 14:00 - 17:00 Uhr findet das Seminar statt. Zu Mittag werden wir ebenfalls im Kloster kulinarisch verköstigt. Das Seminar soll uns auf die bevorstehende stille Zeit und die Rauhnächte einstimmen. Mit kleinen Übungen, Xixiho, Ursprung des Lichts und angenehmen Klängen werden wir in die Stille eintreten. Die Meditation wird durch das Räucherwerk noch einmal mehr unsere Sinne öffnen und den Weg in die eigene innere Stille unterstützen.

Julia Marie Hofer (Instrumentenbau, Musik, Meditation und Qigonglehrerin) wird uns auf diesem Weg durch das Seminar begleiten. <https://www.juliamariehofer.de/>

Sabine Maria Russold, BSc (Psychologin, Kriya Yoga Lehrerin, Qigong Lehrerin, CosmicHealthEssence)

Am Samhain Wochenende ist der Schleier zwischen den Welten dünn. Der Rauch der Pflanzen öffnet die Pforten der Wahrnehmung zu den Ahnen, eine Einladung zur Pflege, dieser Verbindungen von Herz zu Herz. www.russold.net

Übernachtungsmöglichkeiten im Exerzitienhaus sind mit HP möglich und über die Homepage selbst zu buchen.

Übernachtung EZ mit Bad & HP/77,00€

Für externe Teilnehmer/innen kostet das Essen: 30,50€ (Frühstück und Mittagessen) und wird von uns mitgebucht.

Veranstaltungsort: Exerzitienhaus der Kreuzschwestern

<https://kreuzschwestern.tirol/zimmer-gaestehaus/>

Adresse: Bruckergasse 24

6060 Hall in Tirol

Preis für Mitglieder: € 136

Preis: € 170

Anmeldefrist: 2026-10-16

QIGONG KREIS TIROL - VORARLBERG
BIRGIT HÖRMANN & BERNADETTE
Haidacher

Tel: +43 680 13 00 603 Birgit Hörmann
Tel. +43 6664 16 56 704 Bernadette Haidacher
E-Mail: qigong.tirol@qigonggesellschaft.at
Bankverbindung: Österr. Qigong Gesellschaft
IBAN AT73 2040 4000 4402 6946