

QIGONG – Tagesseminar

Sich Zeit nehmen -

Sich wahrnehmen –

Sich annehmen

YIN und YANG vereinen auf das der Frühling neu erwache

Einladung

zum Tagesseminar in dem wir uns Zeit nehmen, anhand einfacher Basisübungen mehr ins Hier und Jetzt kommen.

Ebenso möchten wir uns Zeit nehmen, um die Aspekte “wahrnehmen und spüren” mit der Übung "YIN und Yang vereinen", zu vertiefen.

Die Einladung richtet sich gleichermaßen an Menschen mit noch wenig Erfahrungen auf dem Qigongweg, aber auch an Fortgeschrittene, um Erlerntes zu vertiefen.

Inhalte

Basisübungen

Mingmen / Dantian / Becken
bewegen

NierenQistärkendes Gehen

Übung: **“YIN und YANG vereinen”**

Stille Übung

Anmo

Kursleitung:

Barbara & Otmar Roschitz

Dipl. Qigong-Lehrer der

Österreichischen Qigong Gesellschaft

Kursbeitrag:

€ 80,-- für Nichtmitglieder der ÖQGG

€ 70,-- für Mitglieder der ÖQGG

(inkl. Verpflegung: Bitte Teller od.

Schüssel, Löffel und Tee- od.

Kaffeetasse mitbringen)

Wann: Samstag 18. April 2026

Dauer: 09:00 - 12:00 Uhr

13:30 - 17:00 Uhr

Ort: Kindergarten und Hort

Annabichl; Ehrentaler Str. 24

Klagenfurt am Wörthersee

Anmeldung & Kontakt:

Otmar Roschitz | 0676 6503535 | otmar.roschitz@outlook.com