



BILDUNGSCHAUS  
ST. MICHAEL

DIÖZESE  
INNSBRUCK



## Qi Gong für Körper, Geist und Seele

29. – 30.10.2021

*„Tu deinem Leib Gutes, damit deine Seele Lust hat darin zu wohnen.“  
(Teresa von Avila)*

Qi Gong ist eine alte chinesische Form energetischer Übungen zur Erhaltung der Gesundheit und Verbesserung der Lebensqualität.

Es werden Bewegung, Atmung und Konzentration geschult, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die Übungen lösen auf sanfte Weise Blockaden und regen den Energiefluss (Qi = Lebensenergie) an. Muskeln, Sehnen und Gelenke sind einbezogen in das Spiel von Dehnung und Entspannung. Die Wirbelsäule erfährt eine sanfte Massage, Konzentrations-

fähigkeit und Selbstwahrnehmung werden gefördert.

Wir erlernen die 18 Bewegungen zur Lebenspflege und die 8 Brokate. Atem- und Körperwahrnehmungsübungen am Abend unterstützen den Abbau von Alltagsstress und verhelfen zu einem erholsamen Schlaf.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich! Bei schönem Wetter üben wir im Freien.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung für drinnen und draußen, leichte Turnschuhe oder rutschfeste Socken

Foto: Anton Amort

#### Termin:

Freitag, 29.10.2021 16.00 Uhr  
Samstag, 30.10.2021 16:00 Uhr

#### Kosten:

Kursbeitrag: € 120,00

**Anmeldeschluss:** 22.10.2021



#### Mit:

**Rosmarie Obojes**  
Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, zert. Qi Gong Lehrerin des Laosahn Zentrums, Geistliche Begleiterin

Informationen zu den Preisen für Unterkunft und Verpflegung, zu den Stornobedingungen sowie zum Datenschutz erhalten Sie auf unserer Homepage bzw. telefonisch an der Rezeption.



#### Anmeldung und Information:

Diözese Innsbruck  
Bildungshaus St. Michael  
Schöfens 12  
6143 Pfnos/Matrei am Brenner  
T +43 5273 6236  
st.michael@dibk.at

[www.dibk.at/st.michael](http://www.dibk.at/st.michael)