

## **Qigong-Wochenende "Der Weg zur inneren Stärke"**

**Fr 30.09.2022, 18.00 Uhr - So 02.10.2022, 13.00 Uhr**

**Ort:**

Niederaltreich, Landvolkshochschule Niederaltreich

Qigong ist eine der kraftvollen Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Mit Hilfe dieser uralten Lehre wollen wir unsere Resilienz - unsere physische und psychische Widerstandskraft - steigern und dabei regenerieren. Wir treten über den Atem, die Bewegung und die Vorstellungskraft in den Dialog mit unserer Lebenskraft Qi und schulen unsere Achtsamkeit und Selbstfürsorge.

Auf diese Weise können wir den sog. "Affengeist", welcher uns oft innerlich unruhig sein lässt und ständig "herumspringt" in uns erkennen und besänftigen, können entschleunigen und zur Ruhe kommen. Körperwahrnehmung, bewegte und stille Qigong-Übungen, Meridiandehnungen sowie Meditationen führen zu uns selbst, zu Gelöstheit und Harmonie. Wir lernen und erfahren an diesem Wochenende verschiedene energiegeladene "Tools". So ausgerüstet können wir dem Leben gelassener begegnen, gut für uns selbst sorgen und damit unseren Stresspegel auch in fordernden Zeiten niedrig halten.

Nehmen sie die Weisheit dieses Übungsweges als Bereicherung mit in Ihren Alltag. Das Wochenende ist für alle Altersgruppen geeignet.

Keine Vorkenntnisse nötig.

**Mitveranstalter:**

Landvolkshochschule

**Referentin:**

Rotraud Wanner

**Kosten:**

245 Euro

**Veröffentlichungsdatum:** 04.01.2022

**Katholische Erwachsenenbildung im Bistum Passau e. V.**

Große Messergasse 1  
94032 Passau

Telefon (08 51) 3 93 74 12

Telefax (08 51) 3 93 74 19

E-Mail: [keb@bistum-passau.de](mailto:keb@bistum-passau.de)

[www.keb-bistum-passau.de](http://www.keb-bistum-passau.de)