NEWSLETTER 2025

QI-GONG WORKSHOP

Einführung in daoistisches Qi Gong

Qigong ist ein Übungssystem aus dem alten China (die ersten Aufzeichnungen entstammen aus der Zeit um 200 v.Ch.) bestehend aus Bewegungsübungen, Meditation und Kontemplation.
Qi ist die Kraft, die in uns alles verbindet und uns mit allem verbindet.
Qi durchdringt jede Zelle und umgibt sie. **Alles bedarf des Qi, um zu leben! Qi** ist Lebenskraft! **(Joachim Schrievers)**

Gong kann mit „Pflege“ oder „beständigem Üben“ übersetzt werden. Die Zusammensetzung von „Qi“ und „Gong“ bedeutet demnach das beständige Üben mit der Lebenskraft. Mithilfe der Qigong-Übungen soll das Qi erhalten, gestärkt und ausgeglichen werden.
Qigong hilft bei der Krankheitsprävention und der Aktivierung von Selbstheilungskräften. Außerdem bewirkt es geistige und körperliche Entspannung und eine Verbesserung von Achtsamkeit und Konzentration.

An diesen Abenden werden Sie die Grundlagen des Meridiansystems und der 5-Elemente kennenlernen. Passend dazu gibt es Bewegungs-, Visualisierungsübungen und Meditationen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Übungen sind für jede:n geeignet.

Termine: 1. Block: 8.10., 15.10., 12.11., Do 27.11. 2025
2. Block: 21.1., 4.2., 25.2., 4.3. 2026
Der 1. Block kann alleine gebucht werden, der 2. Block nur in Kombination mit dem 1. Block, da der Kurs aufbauend konzipiert ist!
Es ist auch möglich, zum Schnuppern am ersten Abend teilzunehmen und sich erst dann zu entscheiden, ob man einen Block bucht!
Mitzunehmen sind Schreibunterlage, bequeme Kleidung, warme Socken, ev. eine Decke

Zeit: 17.00 bis 18.30

Ort: Treffpunkt Pflegepersonal, Kapuzinerstraße 49, 4020 Linz im 2. Stock

Beitrag: 1 Abend € 20,--/ 4 Abende: € 60,--

Anmeldung: Andrea Wienerroither: 0676/8776 3661
Barbara Wimmer: 0676/8776 3657
Mensch-arbeit.pflegepersonal@dioezese-linz.at
www.mensch-arbeit.at/pflegepersonal