

Qigong ist ein Baustein der Traditionellen Chinesischen Medizin und aus dieser nicht wegzudenken. Wir werden uns mit den ersten 18 Figuren der Gesundheitsübungen beschäftigen. Zeiten praktischen Übens im Wechsel mit Pausen und der meditative Tagesbeginn und Abschluss führen uns in innere Ruhe und Entspannung.

Es ist Frühling, die Natur steckt voller Leben. Menschen und Tiere lockt es nach draußen und alles ist in Bewegung. Wir wollen an diesem Wochenende mit den Übungen aus dem bewegten und stillen Qigong etwas für unsere Gesundheit tun, das Selbstvertrauen stärken, die Lebensfreude neu entdecken und sie mit der Natur wachsen lassen.

Elemente sind:

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich
Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit.
Die Körperübungen finden im Stehen und Sitzen statt.

Leitung:

Sr. Benedicta Depuhl; Kloster Tutzing
Qigong Übungsleiterin

Begleitung

Pfarrer Dr. Christian Hartl; Leitershofen

Kosten:

Einzelzimmer und Verpflegung inkl. Kursgebühr:
Euro 218,00

TAGESSTRUKTUR

Freitag:

18.00 Uhr Beginn mit dem Abendessen
19.30 Uhr 1. Einheit

Samstag:

7.30 Uhr Morgenlob
08.00 Uhr Frühstück
09.00 Uhr 2. Einheit
12.00 Uhr Mittagessen

14.00 Uhr Nachmittagskaffee / Tee
15.00 Uhr 3. Einheit
18.00 Uhr Abendessen

Sonntag:

07.30 Uhr Morgenlob
08.00 Uhr Frühstück
09.00 Uhr 4. Einheit
11.00 Uhr Eucharistiefeier
12.00 Uhr Mittagessen

ANMELDUNG

Ich melde mich an zum **Tai-Chi-Qigong-Wochenende**
Freitag 03.05.2024 / 18.00 Uhr bis
Sonntag 05.05.2024 / 13.00 Uhr
im Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus

Einzelzimmer Doppelzimmer vegetarisches Essen
(Medizinisch notwendige Diätwünsche setzen wir gerne für Sie um. Kontaktieren Sie bitte dazu ca. 1-2 Wochen vor Anreise unser Büro)

Name, Vorname

Geburtstag (optional)

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Ich möchte von Zeit zu Zeit über das Programm und Veranstaltungen im Exerzitienhaus St. Paulus in Leitershofen per E-Mail oder Post informiert werden und willige der Nutzung meiner Daten durch das Exerzitienhaus dazu ein.

Datum, Unterschrift

ANMELDUNG: Bitte bis spätestens eine Woche vor Veranstaltungsbeginn anmelden:
Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus Leitershofen
Anmeldung telefonisch 0821 / 9 07 54 – 0 oder
per e-mail: info@exerzitienhaus.org

Diözesan-Exerzitienhaus
St. Paulus, Leitershofen
Krippackerstr. 6
86391 Stadtbergen



ANMELDUNG AUCH GERNE ÜBER UNSERE HOMEPAGE

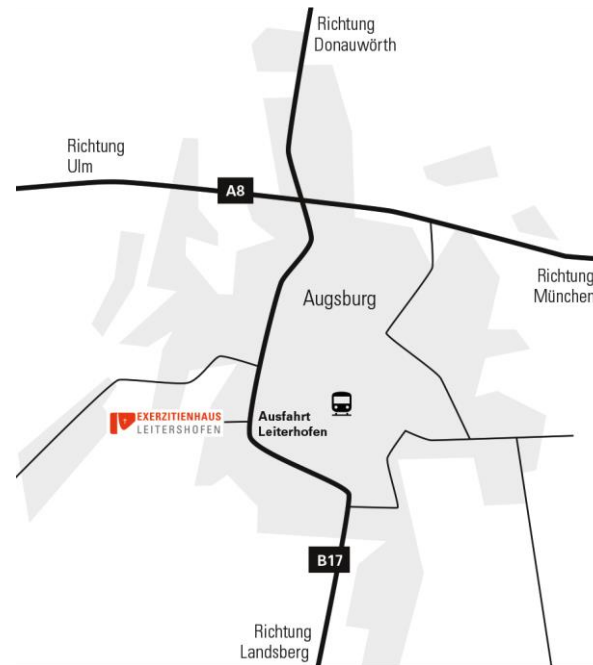


Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus
Krippackerstr. 6
86391 Stadtbergen

Telefon 0821 / 90754 – 0
Telefax 0821 / 90754 – 19

info@exerzitienhaus.org
www.exerzitienhaus.org

ANFAHRT



BAHN: Die Straßenbahnlinie 6 fährt ab Hauptbahnhof Augsburg Richtung Stadtbergen bis Haltestelle Pfersee. Ab Pfersee mit der Buslinie 641 bis zur Haltestelle Leitershofen Brunnenplatz. Von hier sind es ca. 5 Minuten zu Fuß zum Exerzitienhaus Leitershofen.

PKW: Aus Richtung Landsberg auf der B17 bis Ausfahrt Leitershofen. Im Ort ist das Exerzitienhaus Leitershofen gut beschildert. Von der Autobahn Ausfahrt Augsburg - West Richtung Landsberg bis zur Ausfahrt Leitershofen. Von Augsburg Hauptbahnhof durch die Bahnunterführung Richtung Pfersee. In Pfersee beginnt die Beschilderung nach Leitershofen. Parkplätze finden Sie direkt vor dem Haus oder in unserer Tiefgarage (kostenfrei).

2024

TAI-CHI- QIGONG WOCHENENDE in 28 Schritten

FREITAG 03.05.2024 / 18.00 UHR BIS
SONNTAG 05.05.2024 / 13.00 UHR

 **EXERZITIENHAUS
LEITERSHOFEN**

Da.sein