



## Tagesseminare 2023

### im Kloster Tutzing

- 1. 17. Januar 23**  
Ein Tag mit Qigong: LingZe oder Mondqigong
- 2. 14. Februar 23**  
Ein Tag mit Qigong: Einführung und Vertiefung;  
I. Teil der Gesundheitsübungen in 28 Schritten
- 3. 18. April 23**  
Ein Tag mit Qigong: Einführung und Vertiefung;  
II. Teil der Gesundheitsübungen in 28 Schritten
- 4. 23. Mai 23**  
Ein Tag mit Qigong: Endlich wieder Frühling-  
Übungen in der Phase Holz
- 5. 12. September 23**  
Ein Tag mit Qigong: Was uns nährt – Zeit für  
Übungen der Wandlungsphase Erde
- 6. 21. November 23**  
Ein Tag mit Qigong: Qigong – T'ai Chi  
Gemeinsamkeiten und Unterschiede

#### **Anmeldung:**

Sr. Benedicta Depuhl  
[benedictadepuhl@gmail.com](mailto:benedictadepuhl@gmail.com)

## Mit Qigong durchs Jahr 2023

### Wochenendseminare 2023

#### im Bildungshaus St. Martin Bernried:

- 1. 10.03. – 12.03.23**  
Yin – die weibliche Seite im Qigong
- 2. 04.08. – 06.08.23**  
II. Teil der Taiji Qigong Gesundheitsübungen in  
28 Schritten
- 3. 20.10. – 22.10.23**  
Qigong – T'ai Chi Gemeinsamkeiten und  
Unterschiede

#### **Anmeldung:**

siehe: Bildungshaus St. Martin  
Kloster Bernried  
[bildungshaus-bernried.de](http://bildungshaus-bernried.de)

#### im Exerzitienhaus St. Paulus Augsburg/Leitershofen

- 4. 14.07. – 16.07.23**  
Lebensfreude mit Herzqigong

#### **Anmeldung:**

siehe: Exerzitienhaus St. Paulus  
Krippackerstr. 6  
86391 Stadtbergen  
<http://www.exerzitienhaus.org/>



### Wöchentliche Gruppen:

#### im Kloster Tutzing

##### **Montag: 16:00 - 17:00 Uhr**

1. Block: 09.01.23 – 27.03.23
2. Block: 17.04.23 – 24.07.23 (in den  
Pfungstferien kein Qigong)
3. Block: 11.09.23 – 18.12.23

##### **Mittwoch: 19:00 – 20:00 Uhr**

1. Block: 11.01.23 – 29.03.23
2. Block: 19.04.23 – 26.07.23 (Pfungsten s. o.)
3. Block: 13.09.23 – 20.12.23

##### **Donnerstag: 16:00 – 17:00 Uhr**

1. Block: 12.01.23 – 30.03.23
2. Block: 20.04.23 – 27.07.23 (Pfungsten s. o.)
3. Block: 14.09.23 – 21.12.23

#### **Anmeldung:**

Sr. Benedicta Depuhl  
[benedictadepuhl@gmail.com](mailto:benedictadepuhl@gmail.com)

Neueinsteiger:innen sind zu jedem Blockbeginn  
herzlich willkommen