



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

Mit Qigong durchs Jahr 2023

Wochenendseminare 2023

Im Exerzitienhaus St. Paulus Augsburg/Leitershofen

14.07. – 16.07.23

Lebensfreude mit Herz-Qigong

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
Pfingstferien 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 (Pfingsten 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 (Pfingsten s. o.)
3. Block: 14.09.23 – 21.12.23

Anmeldung:

Sr. Benedicta Depuhl
benedictadepuhl@gmail.com

Neueinsteiger:innen sind zu jedem Blockbeginn
herzlich willkommen