

„Die Kräfte des Sommers erzeugen im Himmel die Sonne, auf der Erde das Feuer und im Menschen das Herz und den Geist“

Der Sommer ist die Zeit der Fülle, der Liebe und der Leidenschaft. Deshalb ist es besonders wirksam vor allem im Sommer Übungen für das Herz zu praktizieren.

Die Übungen des Herz Qigong tragen zur Regulierung des Kreislaufs und zur Beruhigung des Herzens bei. Sie verbessern die Durchlässigkeit der Meridiane und beseitigen die Qi-Stagnationen und Blutstauungen. Sie dienen zur Vorbeugung von Herz- und Gefäßerkrankungen und tragen zu deren Behandlung und Heilung bei. Dies geschieht durch eine bestimmte Atemtechnik und durch die Förderung der inneren Ruhe. Die Übungen sind einfach zur erlernen.

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

Leitung:

Inge Auer, AOK Betriebswirtin, Qigong Lehrerin, zertifiziert von der Sebastian-Kneipp-Akademie (SKA) und dem Deutschen Dachverband für Qigong und Taijiquan (DDQT), Vorstandsmitglied im DDQT

Kosten:

Verpflegung und Kursgebühr im Einzelzimmer:
220,50 €

TAGESSTRUKTUR

Freitag:

18.00 Uhr Beginn mit dem Abendessen
19.30 Uhr 1. Einheit

Samstag:

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:

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

Fotonachweis: Inge Auer

ANMELDUNG

Ich melde mich an zum

Qigong-Wochenende „Herz-Qigong“

Freitag 25.07.2025 / 18.00 Uhr bis

Sonntag 27.07.2025 / 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 zwei Wochen 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).

2025

QIGONG
WOCHENENDE

„Herz-Qigong“

FREITAG 25.07.2025 / 18.00 UHR BIS
SONNTAG 27.07.2025 / 13.00 UHR

 **EXERZITIENHAUS
LEITERSHOFEN**

Da.sein