

Qigong- Wochenende

„Herz-Qigong“

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 zu 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:
200,50 €

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: Fr. Auer privat

ANMELDUNG

Ich melde mich an zum **Qigong-Wochenende**

Freitag 26.06.2026 / 18.00 Uhr bis

Sonntag 28.06.2026 / 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

Geburtsstag (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



ANMELDUNG AUCH GERNE ÜBER UNSERE HOMEPAGE



Diözesan-Exerzitenhaus St. Paulus
Krippackerstr. 6
86391 Stadtbergen

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

info@exerzitenhaus.org
www.exerzitenhaus.org

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

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 Exerzitenhaus Leitershofen.

PKW: Aus Richtung Landsberg auf der B17 bis Ausfahrt Leitershofen. Im Ort ist das Exerzitenhaus 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).

2026

Herz-Qigong

**FREITAG 26.06.2026 / 18.00 UHR BIS
SONNTAG 28.06.2026 / 13.00 UHR**



Da.sein