



29. Österreichische  
**Qigong-Tage**  
20. – 22. Mai 2022

# 29. Österreichische QIGONG-Tage

im Stift St. Florian bei Linz

# Zuversicht

von 20. – 22. Mai 2022

**Veranstalter:** Österreichische QIGONG Gesellschaft

**Organisation:** Arbeitskreis Oberösterreich

**Die Österreichische QIGONG Gesellschaft und der AK Oberösterreich freuen sich, Sie/ Dich zu den 29. Qigong-Tagen im Stift St. Florian bei Linz einladen zu dürfen.**

Mit Zuversicht organisieren wir die Qigong-Tage 2022. Die neuen technischen Erfahrungen verschaffen uns die Möglichkeit, Workshops vor Ort und andere ebenso online anzubieten. Aber ganz besonders möchten wir euch/Ihnen, unter allen im Mai 2022 erforderlichen Maßnahmen, ein Erleben der Qigong-Tage im Stift St. Florian möglich machen und freuen uns euch/Sie persönlich begrüßen zu können.

Anmeldung ab 1. März 2022 auf [www.qigonggesellschaft.at](http://www.qigonggesellschaft.at)

Traudi Rachbauer und Eva Moder  
*AK OÖ Leiterin / AK OÖ Stv.*

JEDER TAG EIN GUTER TAG

Freitag, 20. MAI 2022



**18 Uhr ERÖFFNUNG MIT ERINNERUNGEN**  
an unseren Lehrer Bhawananda  
Dr. Gerhard Wenzel in Bildern

**BEGRÜSSUNG** durch die  
Präsidentin der ÖQGG

**LIVE Übertragung**

**19 Uhr VORTRAG von Dr. Ha Vinh THO –**  
Gründer der Eurasia Learning Institute  
for Happiness and Wellbeing,  
ehem. Programmdirektor des Gross  
National Happiness Center in Bhutan

*Alles, was vergangen ist,  
alles, was gegenwärtig ist,  
alles, was zukünftig ist,  
das erschafft Gott im Innersten der Seele.*

*Meister Eckhart*

## FREITAG, 20. MAI 2022

19.00 Uhr **VORTRAG** von Dr. Ha Vinh THO – **LIVE Übertragung**

## SAMSTAG, 21. MAI 2022

4.00 Uhr **MORGENÜBUNG** mit einem/einer Lehrer\*in der ÖQGG

6.30 Uhr **MORGENÜBUNGEN** für Beginner und Fortgeschrittene  
mit Lehrer\*innen der ÖQGG

9.00–12.00 Uhr **WORKSHOPS**

Mittagspause

14.00–17.00 Uhr **WORKSHOPS**

18.00 Uhr **EINLADUNG** der **Österreichischen QIGONG Gesellschaft**  
zum Buffet  
begleitend und danach **MUSIK ZUM TANZEN**

## SONNTAG, 22. MAI 2022

6.30 Uhr **MORGENÜBUNGEN** für Beginner und Fortgeschrittene  
mit Lehrer\*innen der ÖQGG

9:00–12:00 Uhr **WORKSHOPS**

anschließend gemeinsamer **ABSCHLUSS**

## LIVE Übertragung

### VORTRAG – DIE INNEREN GRUNDLAGEN DER ZUVERSICHT

Zuversicht ist eine wichtige Grundlage des inneren Wohlbefindens, dennoch können wir auch erleben wie sehr die Herausforderungen des Lebens, Pessimismus und Misstrauen hervorgerufen können. Wir werden die inneren Grundlagen erforschen, welche nötig sind trainiert zu werden, um eine innere Standhaftigkeit zu entwickeln, welche uns wiederum die Kraft geben kann, die Prüfungen des Lebens besser zu meistern.



#### **Dr. Ha Vinh THO**

ist der Gründer von ELI: „Eurasia Learning Institute for Happiness and Wellbeing“. Er war Programmdirektor des Gross National Happiness Centers, in Bhutan. Zuvor war er der Leiter der Aus- und Weiterbildung am IKRK (Internationales Komitee vom Roten Kreuz). Er promovierte in Psychologie und Pädagogik an der Universität Genf, ist ein internationaler Vortragender und Autor mehrerer Bücher (Grundrecht auf Glück, der Glücksstandard) und zahlreicher Artikel.

Er ist ordiniert Dharmacharya (Buddhistischer Lehrer) in der Vietnamesischen Zen Tradition (Thich Nhat Hanh).

*Schön ist eigentlich alles,  
was man mit Liebe betrachtet.  
Je mehr jemand die Welt liebt,  
desto schöner wird er sie finden.*

*Christian Morgenstern*

## A. HIMMEL-ERDE-MENSCH IN BEWEGUNG

*Der Workshop wird online übertragen und gemeinsam im Seminarraum vor Ort geübt.*

Ich möchte in diesem Workshop das Erleben eines jeden Neuanfangs mit euch teilen. In jedem Neuanfang eingebettet liegt der Samen des Ganzen. Beginnen wir etwas Neues mit Zuversicht, schenken wir dem Entfaltungsprozess schon am Anfang wunderbare Nahrung. Möge die Übung gelingen!

DIE ÜBUNGEN:

***Ruhe in der Bewegung:***

Himmel-Erde-Mensch in Bewegung

***Bewegung in der Ruhe:***

Standpositionen Himmel-Erde-Mensch

***Himmel-Erde-Mensch im Rumpf erleben:***

Harmonisieren des Dreifachen Erwärmers mit Hilfe der MingMen-Pumpe

***Himmel-Erde-Mensch im Mudra erleben:***

10 000 Trigger verborgen im Mysterium



**Dr. Brigitta BACH, Spanien**

Medizinethnologin und Ausbilderin der Deutschen, Qigong-Gesellschaft. Leitete 10 Jahre das Hamburger, TIAO-Zentrum für Gesundheitsförderung, wo sie die Erfahrungen aus ihrer langjährigen Forschungstätigkeit in Asien, in ihren Qigong-Unterricht einfließen ließ.

Seit dem Jahrhundertwechsel lebt sie in einem kleinen Dorf am Fuße der spanischen Pyrenäen und vermittelt Qigong in Workshops in Österreich und Deutschland.

## B. DIE QI FORMEL FÜR DIE INNERE ZUFRIEDENHEIT

Gesundheit, Wohlbefinden, Lebenskraft und geistige Klarheit gehören zu den sehnlichsten Wünschen der Menschen aller Kulturen. Wir wollen ein glückliches, zufriedenes Leben führen – in bester Gesundheit und voller Energie bis ins hohe Alter. Immer mehr Menschen fragen sich: Werde ich in zehn oder zwanzig Jahren genauso fit sein wie heute?

Die Qi-Formel ist das Zusammenspiel von Bewegung, Atmung und Vorstellungskraft, dadurch sollen nicht nur Stresspotentiale abgebaut, sondern auch Körper, Seele und Geist wieder in Einklang gebracht werden.

Wer es versteht, regelmäßigen Ausgleich zu finden zwischen Aktivität und Ruhe, zwischen Anspannung und Entspannung, Lärmbelästigung und Stille, der schafft die besten Voraussetzungen für ein harmonisches Leben in Balance.

Die Übungen sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.



### **Awai CHEUNG, Berlin**

Ist Qigong-Experte, Redner und mehrfacher Buchautor. Er hat von Kindheit an die asiatischen Bewegungskünste bei chinesischen und koreanischen Großmeistern gelernt. Das Studium der Bewegungskünste betrieb er mit äußerster Konzentration und Hingabe, um am eigenen Körper die Bedeutung und den Geist des asiatischen Weges zu erfahren.

Ihm ist es damit gelungen, die asiatischen Bewegungslehren, das daraus entstandene Lebensgefühl, mit den europäischen Anforderungen an Leistung und Leistungserhalt sinnvoll zu verknüpfen. Er prägte den Begriff des Business Qigong, die fernöstliche Antwort auf die westeuropäischen

Wirtschaftsanforderungen.

Sein Präventionskonzept „Business Qigong“ entspricht dem aktuellen Leitfaden Prävention „Handlungsfelder und Kriterien des GKV-Spitzenverbandes nach § 20 SGB V“ und wurde von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen durch die Zentrale Prüfstelle Prävention zertifiziert.

Awai Cheung hat seine eigene Kolumne beim Kurier.at

[www.AwaiCheung.de](http://www.AwaiCheung.de)

### C. JODELN IST MEHR ALS EINE TRADITIONELLE FORM DES ALPENGESANGES

Jenseits von Worten, nur auf klangvollen Silben, malt der Jodler stimmungsvolle Bilder. Bilder, die in ihrer wunderbaren Ausdruckskraft unmittelbar das Herz berühren. Jodeln ist ein bewegendes Gemeinschaftserlebnis, das Energie und Lebensfreude gibt und das dazu verführt, die Welt im Außen mitzugestalten. Dazu möchte ich in den Workshops herzlich einladen.

Inhalte sind u.a.:

- Atem als Träger der Stimme: Je natürlicher wir unseren Atem wieder erfahren, desto freier und kraftvoller wird unsere Stimme.
- Mehr Leichtigkeit und Beweglichkeit in der Kehle: Mit Achtsamkeits- und Stimmübungen lernen wir unsere Stimmregister kennen und üben den charakteristischen Jodelschlag.
- Stimme als Brücke zwischen Innen und Außen: Im Lauschen erleben wir den Klang unserer eigenen Stimme und den Zusammenklang mit anderen.
- Stimmungsvolles (Miteinander) Sein: Mit einfachen Jodlern erleben wir die vielschichtigen Ausdrucksformen dieser alten, naturbelassenen Stimmgebung.

Ein achtsamer Umgang mit unserer Stimme unterstützt uns dabei, in der Gegenwärtigkeit anzukommen. So kommen wir wieder in Verbindung mit unserem heilen Selbst und tiefe Gefühle wie Lebensfreude, Verbundenheit und Zuversicht können sich entfalten.



#### **Ramona FISCHER, Linz**

Ausgebildet sowohl in Gesang und Stimmbildung, wie auch in verschiedenen körpertherapeutischen Methoden.

Seit über 20 Jahren leitet sie DIE STIMMWERKSTATT in Linz, wo sie Menschen in ihrem stimmlichen und in ihrem persönlichen Entwicklungsprozess begleitet.

## D. DIE ÜBUNG DES ALTEN MEISTERS

Die „Übung des Alten Meisters“ ist eine Qigong-Übung, bei der wir unser Herz öffnen, um mit allen Menschen und der uns umgebenden Natur in Harmonie und in Frieden zu leben. Durch die Vereinigung der Energien von Himmel und Erde arbeiten wir daran, dass dualistische Wertungen und Ausgrenzungen nach und nach abgelöst werden durch ein harmonisches, empathisches und friedvolles Miteinander. Die Übung wurde von Meister CONG YONG CHUN, Dr. Gerhard Wenzel-BHAWANANDA und Frau Dr. YU HOFANG in einer energetisch sehr verwandten Form weitergegeben.

Der Workshop ist für Anfänger wie auch für Fortgeschrittene im Qigong geeignet.



### **Mag. Norbert HERWEGH, Oberhausen/D**

Heilpraktiker und QIGONG-Lehrer, Schwerpunkte der therapeutischen Arbeit sind Akupunktur/TCM und QIGONG, ANMO/Selbstmassage, klassische Homöopathie und Pflanzenheilkunde.

Seit Anfang der 80er Jahre Ausbildung in TCM und QIGONG bei Frau Dr. YU HO-FANG, QIGONG-Praxis in den folgenden Jahren bei Prof. CONG YONG CHUN, Dr. Gerhard Wenzel, Prof. LIN ZHONG-PENG, Dr. D. Hölle u.a.

Seit 1996 diplomierter QIGONG-Lehrer der Österreichischen QIGONG Gesellschaft/ÖQGG, gemeinsam mit Dr. Wenzel im Lehrerteam der QIGONG-Lehrerbildung im Rahmen der ÖQGG im Schloss Goldegg, seit 2000 Vizepräsident der ÖQGG. QIGONG-Kurse in Bayern und in Österreich.

**ÄNDERUNG!**  
 Der WS findet in St. Florian  
 in Anwesenheit von  
 ALIANANDA statt.

## E. KRIYA YOGA UND ZUVERSICHT

Lerne Kriya Yoga und die Praxis der fünf Kriya Yoga Atemzüge bei Swami Aliananda Paramahansa und Du wirst - allmählich, allmählich - zu Deinem Wahren Selbst erwachen. Nach diesem Workshop wirst Du die Möglichkeit haben, jede Woche über Zoom mit Ihr weiterzuarbeiten und weiter zu üben. Du kannst den Weg weiter gehen - in Richtung Selbsterkenntnis, Selbstverwirklichung, Gottesbewusstsein.

Die Kriya Yoga Atmung kann Dir Erleuchtung bringen, die Kriya Yoga Atmung bringt Dir Zuversicht, damit Du dem Leben vertrauen kannst, weil Du mit der ganzen Schöpfung atmest. Wenn Du dies erkennst, fühlst Du Dich unterstützt, verbunden und im Einklang mit Deinem Leben. Das gibt Dir die Zuversicht, das Vertrauen, zur richtigen Zeit am richtigen Ort zu sein und das Richtige zu tun. In einem weiteren Schritt, versetzt Dich diese atmende Zuversicht in Liebe, Freude, Glück und Frieden. Denn dann wirst Du vom Höchsten geatmet, das Dein Leben ist.

### Elizabeth HOLMAN, Swami Aliananda Paramahansa, Cornwall/England



Sie wurde durch einen heiligen Traum von Mahavatar Babaji gerufen. In diesem Traum fragte sie ihn: „Werde ich dich wiedersehen?“. Er antwortete: „Ich werde dich nie verlassen.“ Dann machte sie sich auf die Suche nach ihm, um ihn 12 Jahre später zu finden. Bei ihrem ersten Treffen sagte Mahavatar Babaji zu Swami Aliananda: „Du hast 12 Jahre nach mir gesucht und jetzt habe ich Dich gerufen.“

Im Jahr 2000 gab Babaji Swami Aliananda den Auftrag, Kriya Yoga im Westen zu unterrichten. 2002 gab er ihr die World Peace Mission. 2003 nahm Babaji Swami Aliananda mit zu Dalai Lama, um ihre Mission zu besprechen und segnen zu lassen. 2005 gab Babaji Aliananda ihren Namen.

Seit 22 Jahren unterrichtet Swami Aliananda Paramahansa Kriya Yoga. Diese Arbeit ist ihr Lebenssinn.

### Übersetzung ins Deutsche: Mag. Peter BALLNIK, St. Gilgen

Kriya-Yoga-Lehrer, Psychotherapeut, Autor, Dipl. Qigonglehrer der ÖQGG

## F. KLEINE ÜBUNGEN VON PROF. CONG

Inhalt dieses Wochenendes sind kleine Übungen, die Jutta Klauser-Hartmann von Prof. Cong lernen durfte, als er 2010 nochmals in Europa war. Es handelt sich dabei um eine einfache, in der Empfindung und Wirkung sehr tiefe Übungsfolge, die aus 4 bewegten Übungen besteht, der sich eine sammelnde, ruhige Standübung anschließt.

Diese Übungen haben sich für uns zu einem wahren „Schatz“ entwickelt, den wir gerne weiterreichen. Ergänzt und umrahmt werden diese Übungen durch Meditationen.



### **Jutta KLAUSER-HARTMANN, München**

Mitglied und Lehrerin der Deutschen Qigong Gesellschaft, mittlerweile 83 Jahre alt und länger als ihr halbes Leben Qigong-Übende.

### **Mag. Claudia SALCHER, St. Johann/Tirol**

Ist knapp halb so alt und Lehrerin und Mitglied der Österreichischen Qigong Gesellschaft. Im Üben haben Claudia und Jutta zusammen gefunden und freuen sich auf das gemeinsame Tun.

## G. ICH BIN ZUVERSICHTLICH

Mit der 3. Übung der FAN HUAN GONG und mit dem XIXIHO-Gehen steigen wir voller Zuversicht hinaus in die Welt.

Verlassen wir die Sicherheit, das Gewohnte, das, was wir kennen und begeben wir uns auf neue Wege! Lassen wir uns ein auf das, was uns noch unbekannt und ungewiss erscheint!

Die 3. FAN HUAN GONG ist die Übung der Zuversicht. Mit Vertrauen und Mut können wir durch sie erfahren, was wir an Potential in uns tragen.

Auch im XIXIHO-Gehen erkennen wir, was wir wirklich sind und kehren so wieder tief in uns selbst zurück.

### **Pia UNGER, St. Lorenz am Mondsee**



Dipl. Qigonglehrerin der ÖQGG seit 1996,  
Ausbildung Qigong zu Hilfe und Selbsthilfe in Rastenberg bei  
Dr. Gerhard Wenzel,  
Physiotherapeutin mit eigener Praxis in Thalgau,  
zahlreiche Fort- und Weiterbildungen bei verschiedenen Lehrern.

Der Verbindung von Körperarbeit und Energiearbeit, das Spüren und Wahrnehmen unseres Selbst und dessen was uns umgibt, gilt meine Aufmerksamkeit in meiner Arbeit.

**ÄNDERUNG!**  
Der WS findet in St. Florian  
in Anwesenheit von  
YOGANANDA statt.

## H. KRIYA YOGA – MEDITATION

Himalayan Master from India, Swami Paramahansa Yogananda unterrichtet mit Worten, die weit über unser Verstehen hinausgehen, die uns dort erreichen, wo der Friede Gottes beginnt. Mit seinen Worten und seinem Segen führt er auf den Pfad der göttlichen Wahrheit, der göttlichen Energie – the supprime power. Sich dieser Energie zu öffnen, sie zu empfangen, erfordert, sich ihr ganz hinzugeben.

***Der Unterricht findet in indischem Englisch statt und ist verständlich für alle, die die Bereitschaft mitbringen, sich auf die Ebene hinter den Worten einzulassen.***

Der Workshop ist für alle geeignet.

***Die Vertiefung findet anschließend Montag und Dienstag statt.***

*„I appreciate the theme of workshop being given as CONFIDENCE by you. CONFIDENCE is the most important thing that anyone can possess. Experience tells what to do but CONFIDENCE promotes you to do. As long as you keep going the things keep getting better. Only knowledge is not enough until we act.*

*And I propose to talk about ENERGY as a whole world and Spiritually during your workshop. Love all, serve all, peace be with you.“*

*Swami Yogananda, Himalayan Master*



### **Swami Paramahansa YOGANANDA, Indien**

Swami Yogananda ist ein spiritueller Meister aus Indien. Er wurde 1955 geboren, kommt aus der Himalayaregion in Uttarakhand und lebt in einem Ashram in der Nähe von Badrinath. Er ist ein unmittelbarer Schüler von Mahavatar Babaji und ein bekannter Yogalehrer. Seine Aufgabe ist es, die Menschen sowohl im Osten als auch im Westen bei ihrer spirituellen Entwicklung zu unterstützen.

## J. KINDERPROGRAMM – KIND SEIN MIT ALLEN SINNEN

Lied mit Bewegungen „Ich spür meine Füße berühren das Land ...“

Knetmasse selbstgemacht, alte Kinderspiele, Blumenkränze flechten, Naturmandalas legen, Kindermeditation, Mandalas ausmalen, Klangschalenmeditation, Kinderlieder gemeinsam singen, Tiermassagegeschichte mit Anleitung der zu massierenden Rückenpartien, Aufstrich selbst gemacht.

Wir freuen uns auf Dich!



### **Roswitha ERTL, Attnang-Puchheim**

Heilmasseurin,  
Montessori Ausbildung,  
19 Jahre Berufserfahrung als Schulassistentin,  
Klangschalenbespielung,  
Seit 2008 Qigonglehlerin der Dr. Gerhard Wenzel Schule,  
Kriya Yoga-Lehrerin,  
Ausbildung bei Swami Aliananda Paramahansa,  
verheiratet und Mutter von 3 Söhnen



### **Eva DETERMANN, Ohlsdorf**

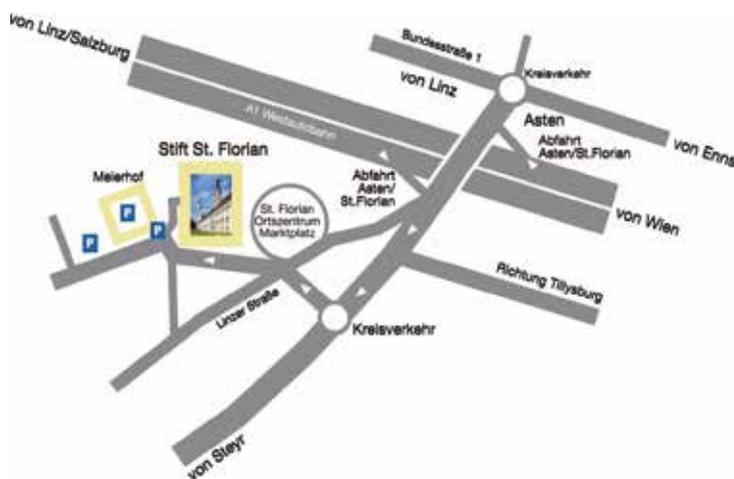
geboren 1984 in Gmunden,  
Sonderschullehrerin,  
SI (Sensorische Integration) – Pädagogin,  
begeisterte Qigong-Praktizierende

## ANREISE, ÜBERNACHTUNG UND VERPFLEGUNG

### ANREISE:

**Auto:** Über die A1 Abfahrt Asten/St. Florian. Rechts Bundesstraße Richtung Steyr/Sierning bis zum 1. Kreisverkehr, 1. Ausfahrt ausfahren ins Ortszentrum St. Florian und weiter hinauf zum Stift. Parkplätze gibt es links im Hof und nach dem Hof (siehe Plan).

**Bahn:** Bis Linz Hauptbahnhof, weiter vom Busterminal mit Linie 410 bis St. Florian Gendarmenplatz (Angaben ohne Gewähr).



### NÄCHTIGUNG:

<https://www.st-florian.at/unterkuenfte>  
[st.florian@oberoesterreich.at](mailto:st.florian@oberoesterreich.at)

### VERPFLEGUNG:

#### **Stiftskeller – Familie Till**

Große Auswahl an veganen Gerichten  
[www.stiftskeller.co.at](http://www.stiftskeller.co.at)



## ORGANISATORISCHES

**ANMELDUNG:** [www.qigonggesellschaft.at](http://www.qigonggesellschaft.at)

**AUSKUNFT:** Traudi Rachbauer, [ak\\_ooe@qigonggesellschaft.at](mailto:ak_ooe@qigonggesellschaft.at)  
Tel.: +43(0)664/1271019

Anmeldung ab 1. März 2022  
über unsere Homepage  
[www.qigonggesellschaft.at](http://www.qigonggesellschaft.at)

**Wir ersuchen Sie, sich auf unserer Homepage ONLINE, unter Qigong-Tage, anzumelden. Die Anmeldungen werden nach Einlangen der Teilnahmegebühr gereiht.** Da die Teilnehmerzahl bei einigen Workshops beschränkt werden muss, kreuzen Sie bitte zusätzlich zum Workshop Ihrer Wahl auch einen Ersatz an, für den Fall, dass Ihr erster Wunsch bereits ausgebucht ist.

Teilnahmegebühr bitte auf folgendes Konto einzahlen:

**Konto „Österr. QIGONG Gesellschaft Oberösterreich“**  
IBAN: AT35 5400 0000 1304 4011, BIC: OBLAAT2L

**Bei der Einzahlung bitte – ganz wichtig – Name und Workshop-Buchstaben angeben!**

### TEILNAHMEGEBÜHR für die Qigong-Tage 2022:

(beinhaltet Workshop, Vortrag am Freitag und Buffet am Samstag)

St. Florian: € 150,- Mitglieder der ÖQGG  
                  € 185,- Nichtmitglieder der ÖQGG  
                  € 50,- Kinder  
Online:       € 75,- Mitglieder der ÖQGG.  
                  € 100,- Nichtmitglieder der ÖQGG

Zirka 3 Tage vor den Qigong-Tagen erhalten Sie den Zugangs-Link per Mail.

Vortrag Freitag Abend/Einzelkarte: € 25,-

### STORNO

Ein schriftliches Storno der Teilnahme ist bis zum 8. Mai 2022 (bei uns einlangend) möglich. Die bereits bezahlten Beträge werden abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von € 10,- zurückerstattet. Nach diesem Datum verfallen die Teilnahmegebühren! Die Nennung einer Ersatzperson ist jederzeit möglich. Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung für Unfälle und Schäden, welcher Art auch immer.

Sollten die Qigong-Tage nicht in Präsenz in St. Florian stattfinden können, werden wir die Workshops online verfügbar machen und die Differenz rückerstatten. Änderungen des Programmes bzw. des Ablaufs behalten wir uns pandemiebedingt vor. Wir bitten um Ihr Verständnis, wenn sich kurzfristig etwas vom Ablauf oder des Programmes ändern sollte.

## WORKSHOP-ÜBERSICHT

Alle Workshops sind für Beginner\*innen und Fortgeschrittene geeignet.

**Bitte bei der Anmeldung unbedingt angeben:**

„Wunsch-Workshop“ (W) und „Ersatz-Workshop“ (E)

- ☐ ☐ **A. Himmel-Erde-Mensch in Bewegung**  
 Brigitta BACH – **wird online übertragen und gemeinsam im Seminarraum vor Ort geübt**
- ☐ ☐ **B. Die Qi Formel für die innere Zufriedenheit**  
 Awai CHEUNG
- ☐ ☐ **C. Jodeln ist mehr als eine traditionelle Form des Alpengesanges**  
 Ramona FISCHER
- ☐ ☐ **D. Die Übung des Alten Meisters**  
 Mag. Norbert HERWEGH
- ☐ ☐ **E. Kriya Yoga und Zuversicht – in St. Florian**  
 Elizabeth HOLMAN (Swamini Aliyananda Paramahansa)
- ☐ ☐ **F. Kleine Übungen von Prof. Cong**  
 Jutta KLAUSER-HARTMANN, Mag. Claudia SALCHER
- ☐ ☐ **G. Ich bin zuversichtlich**  
 Pia UNGER
- ☐ ☐ **H. Kriya Yoga – Meditation**  
 Swami Paramahansa YOGANANDA – **in St. Florian**
- ☐ ☐ **J. Kinderprogramm – Kind sein mit allen Sinnen**  
 Roswitha ERTL und Eva DETERMANN

**2 ÄNDERUNGEN**  
 Die WS von ALIANANDA  
 und YOGANANDA finden  
 in St. Florian statt!

*Zuversicht*



*Möge in deinem Herzen das Licht  
der Zuversicht und der Liebe leuchten,  
möge dein Gesicht vor Freude strahlen.*

© Jochen Mariss (\*1955)



Gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“  
des Österreichischen Umweltzeichens.  
Druckerei Mittermüller GmbH, UW-Nr. 861

[www.qigonggesellschaft.at](http://www.qigonggesellschaft.at)  
**Qigong**