

**Wöchentliche Gruppen:
im Kloster Tutzing**

Montag: 16:00 - 17:00 Uhr

Block I 12.01.26 – 23.03.26
Block II 13.04.26 – 27.07.26
(Pfingstferien kein Qigong)
Block III 14.09.26 – 14.12.26

Mittwoch: 19 – 20:00 Uhr

Block I 14.01.26 – 25.03.26
Block II 15.04.26 – 29.07.26
(Pfingstferien kein Qigong)
Block III 16.09.26 – 16.12.26

Donnerstag: 16:00 – 17:00 Uhr

Block I 15.01.26 – 26.03.26
Block II 16.04.26 – 30.07.26
(Pfingstferien kein Qigong)
Block III 17.09.26 – 17.12.26
Für die Gruppe am Donnerstag
wird Qigongerfahrung
vorausgesetzt

Anmeldung:

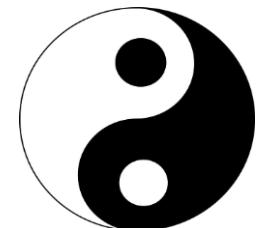
Sr. Benedicta Depuhl
benedictadepuhl@gmail.com
Mobil: 0177 4541657

Die Kosten für die wöchentlichen Gruppen belaufen sich auf 110,00 € pro Block und werden zu Beginn in bar bezahlt. Ermäßigung kann auf Rücksprache gewährt werden.

Mit Qigong durchs Jahr 2026

*Wohin du auch gehst,
geh mit deinem ganzen Herzen*

Konfuzius



Wochenendseminare 2026

im Bildungshaus St. Martin Bernried:

13.03.26 – 15.03.26
Taiji Qigong in 28 Schritten
Teil I

01.05.26 – 03.05.26
Qigong für die Seele
Übungen die Freude machen
und Kraft für den Alltag geben

04.09.26 – 06.09.26
Taiji Qigong in 28 Schritten
Teil II

im Exerzitienhaus St. Paulus Augsburg/Leitershofen

16.01.26 – 18.01.26
Yin die weibliche Seite im Qigong

06.11.26 – 08.11.26
Mit Qigong durchs Jahr
die fünf Wandlungsphasen

im Exerzitienhaus St. Ottilien

17.07.26 – 19.07.26
Meditation und Qigong als bewegtes Beten

Leitung: P. Augustinus Pham OSB und Sr.
Benedicta Depuhl OSB

Anmeldung:

Wochenenden Bernried:
Homepage
www.bildungshaus-bernried.de
Klosterseminar-Anmeldung

Wochenenden Leitershofen:
siehe: Exerzitienhaus St. Paulus
Krippackerstr. 6
86391 Stadtbergen
<http://www.exerzitienhaus.org/>
E-Mail: info@exerzitienhaus.org

Wochenende in St. Ottilien:
Anmeldung über die Homepage
www.ottilien.de

über mich:

Als **Qigong Lehrerin SKA**
und examinierte Krankenschwester mit
Weiterbildung in Palliativ Care
Lebe ich als Ordensschwester
in der Gemeinschaft der
Missions-Benediktinerinnen von
Tutzing.

2023 konnte ich zusätzlich die
Ausbildung zur **T`ai Chi Ch`uan
Übungsleiterin** SKA abschließen.

Alle Ausbildungen erfolgten an der
Sebastian Kneipp Akademie (SKA) in
Bad Wörishofen. Ausbilderin war Frau
Ingrid Schmid-Bergmann und Herr
Alexander Wüst. Außerdem Besuch von
Intensiv Seminaren in T`ai Chi Ch`uan
bei Petra und Tathata Kobayashi.

Die TeilnehmerInnen in den
Wochenendkursen und den ganzjährig
wöchentlichen Gruppen erfahren die
positive Wirkung der Qigong Übungen
und erhalten themenbezogene
Informationen.

Dazu unterstütze ich das Palliativteam
im Benedictus Krankenhaus Tutzing mit
Meridianarbeit bei den Patienten und
Patientinnen.