



Meditation · Yoga · Qi Gong

Achtsamkeit in Bewegung und Stille

Entspannen · Kraft tanken · bei Dir ankommen

Dienstags

10 – 11.30 Uhr

19 – 20.30 Uhr

Termine:

31.1./7.2./ 14.2./21.2./28.2./7.3./ 14.3./21.3./28.3. Astrid und Birgit
9 Mal 90Minuten 150 Euro

Mittwochs

17 – 18.30 Uhr 6 Mal 1.2./ 8.2./ 15.2./ 22.2./ 1.3./ 8.3. Astrid

Dienstags

17 – 18.30 Uhr 3 Mal 14.3./ 21.3./ 28.3.2. Birgit

Freitags

17.15 – 18.45 Uhr

9 Mal 27.1./ 3.2./ 10.2./ 24.2./ 3.3./10.3./ 17.3./ 24.3./ 31.3. Astrid

info@astridhortian.de

Tel. 0176 24116878

Qi Gong und Metta in der Yoga Praxis und via Zoom

Mittwoch 15.3. weitere Termine kommen später.

18.15 – 19.30 Uhr 15 Euro Birgit

Versäumte Kurseinheiten können gerne im laufenden Kurs zu einer anderen Uhrzeit nachgeholt werden.

Eine Aufforderung zum Glückhsein von J. Rumi:

*Komm, komm wer du auch bist, Vagant, Anbeter, Flüchtling.
Es hat keine Wichtigkeit*

Unsere Karawane ist nicht eine der Verzweiflung.

Unsere Karawane ist eine des unendlichen Glücks.

Komm, auch wenn du deine Vorsätze tausend Mal gebrochen hast.

Komm, komm wieder. Komm.

Birgit Hegemann

<http://birgit-hegemann-heilpraktikerin.de>

Heilpraktikerin, Lehrerin für Yoga, Qi Gong, Meditation

Telefon 0176-41436291 birgithegemann@gmail.com

Yoga-Praxis Pützfelderhof

Gerstenstr.4 53881 Euskirchen-Billig

