



Meditation · Yoga · Qi Gong

Achtsamkeit in Bewegung und Stille

Ruhe finden · Kraft tanken · bei Dir ankommen

Dienstags Yoga und Pranayama

10 – 11.30 Uhr

17 – 18.30 Uhr

19 – 20.30 Uhr

Termine: 15.8./22.8./29.8./5.9./12.9./19.9./26.9./17.10./24.10./31.10.

10 Mal 90 Minuten 165 Euro Einzel 18 Euro nach Absprache

Versäumte Kurseinheiten können gerne im laufenden Kurs zu einer anderen Uhrzeit, auch nach Absprache bei Astrid nachgeholt werden.

Mittwochs Qi Gong und Metta ab 27.09.

10 - 11.30 Uhr

Jede Stunde ist eine Komposition von Qi Gong-Übungen, Meditation und sanften Yogaübungen im Liegen zum Abschluss.

Termine 27.9./18.10./25.10./8.11./15.11./29.11./13.12./20.12.23

8 Mal 90 Minuten 132 Euro Einzel 18 Euro nach Absprache

24.09. Eine September - Matinee Innere Ruhe in Zeiten äußerer Unruhe finden

in der Yoga Praxis und via Zoom

10.30Uhr – 12.30Uhr Buddhistische Impulse und Meditation, Qi Gong 25 Euro

29.09. Das zweite Mantra - Mitsing - Konzert in Weilerswist

Werner Haas mit seiner Gitarre und ich freuen uns, wieder mit Euch zu singen.

Es war sehr schön und wird sicher wieder so kraftvoll werden.

19 – ca.21Uhr 20 Euro

6.-8.10. Verweilen im Löwengeist

Ein Wochenende am Niederrhein mit Achtsamkeit und viel Herz, mit Qi Gong, Yoga und Meditation zum Kraft tanken und erholen.

05.11. Eine Herbst - Matinee in der Yoga Praxis und via Zoom

10.30Uhr – 12.30Uhr Buddhistische Impulse und Meditation, Qi Gong 25 Euro

Ich freue mich auf Euch!

Und TASHI DELEK – Möge es Dir wohl ergehen.

Birgit Hegemann

www.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

