



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: 7.11./14.11./21.11./28.11./12.12./19.12.

6 Mal 90 Minuten 90 Euro Einzel 18 Euro nach Absprache

Mittwochs Qi Gong und Metta 10 - 11.30 Uhr

Entsprechend der Jahreszeiten und Elemente üben wir Qi Gong. Die letzte halbe Stunde dient der Entspannung, sanftes Yoga und Liebende Güte Meditation.

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

27.10. Einladung zum Mantra – Singen in Wormersdorf bei Werner

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

Die vergangenen Abende waren sehr schön. 19 – ca.21Uhr 20 Euro

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

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

25.11. Ein Achtsamkeitstag in meiner Yoga Praxis

10.30Uhr – 17Uhr Ein Tag mit edlem Schweigen. Liebe ist alles. 90 Euro

30.11. Einladung zum Mantra - Singen bei Neue Wege in Rheinbach

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

Die vergangenen Abende waren sehr schön. 19 – ca.21Uhr

02.-09.12. Yoga/ Qi Gong/ Meditation. Ferien auf der schönen Neue Wege Finca

Die Sonne des Südens genießen im Dezember

17.-24.02. Retreat auf der schönen Yoga Finca mit 3 Tagen edlem Schweigen

Eine Auszeit in Stille mit Meditation in Theorie und Praxis. Dazu leichtes Essen, feine Yoga und Qi Gong Übungen, Mantra Singen, Liebende Güte Meditation

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

IBAN: DE73 3706 9627 2201 1720 23

