



## Meditation · Yoga · Qi Gong

Achtsamkeit in Bewegung und Stille

Ruhe finden · Kraft tanken · bei Dir ankommen

### Montags Zoom

Meditation: 18.30 – 19.30 Uhr

Yoga und Pranayama: 19.45 – 21.15 Uhr

Termine: 14.8./21.8./28.8./4.9./11.9./18.9./25.9./ 9.10./16.10./23.10.  
Und dann geht es weiter bis Weihnachten. Termine kommen.

Meditation 10 Mal 60 Minuten 100 Euro Einzel 12 Euro  
Yoga 10 Mal 90 Minuten 150 Euro Einzel 18 Euro

**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

**2.-9.12. Yoga/ Qi Gong/ Meditation in der schönen Neue Wege Finca**  
Die Sonne des Südens genießen im Dezember

Alle Informationen findet Ihr auch auf meiner Webseite.

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

