



Meditation · Yoga · Qi Gong  
Achtsamkeit in Bewegung und Stille  
via Zoom

## Entspannen · Kraft tanken · bei Dir ankommen

### Montags Meditation

18.30 – 19.30 Uhr

Termine: 17.4./ 24.4./ 9.5./15.5./22.5./ 5.6./ 12.6./26.6.23 80 Euro

Termine Juli: 3./ 10./ 17./ 24.07. 40 Euro

### Montags Yoga

19.45 – 21.15 Uhr

Termine: 17.4./ 24.4./ 9.5./15.5./22.5./ 5.6./ 12.6./26.6.23 120 Euro

Termine Juli: 3./ 10./ 17./ 24.07. 60 Euro

### Mittwochs Qi Gong und Metta in der Yoga Praxis und via Zoom

18.15 – 19.30 Uhr

Termine: 26.4./ 10.5./ 24.5./ 7.6./ 14.6.

5 Mal 75 Minuten 75 Euro

Den Zugangslink schicke ich Euch gerne zu, bitte kurz anfragen.

Und meine Extras für Euch:

**11.06. Eine Sommer - Matinee** in der Yoga Praxis und via Zoom  
10.30Uhr – 12.30Uhr philosophisch buddhistisch lichtvoll 25 Euro

**02.07. Eine Sommer – Wanderung**  
mit Stille und Achtsamkeit, Qi Gong und  
Einkehrschwung in Nöthen/ Bad Münstereifel  
10Uhr – ca.13Uhr Wanderung  
30 Euro plus Einkehrschwung

**02. -09.12 Licht tanken auf Mallorca Eine Reise mit Neue Wege**  
[https://www.neuwege.com/finca-son-mola-vell-mallorca-mit-qi-gong-yoga--meditation-die-mitte-staerken\\_3ESS2008](https://www.neuwege.com/finca-son-mola-vell-mallorca-mit-qi-gong-yoga--meditation-die-mitte-staerken_3ESS2008)

Ich freue mich auf Euch.  
Tashi Delek – Möge es Euch wohl ergehen.

Birgit Hegemann  
[www.birgit-hegemann-heilpraktikerin.de](http://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

