



## Meditation · Yoga · Qi Gong

Achtsamkeit in Bewegung und Stille  
Im Pützfelderhof

Ruhe finden · Kraft tanken · bei Dir ankommen

### Montags Zoom nur online

25.03. – 24.06.

Meditation: 18.30 – 19.30 Uhr  
Yoga und Pranayama: 19.45 – 21.15 Uhr  
Termine: 25.3./8./15./22./29.04./6./13./27.05./3./10./17./24.06

Meditation 12 Mal 60 Minuten 120 Euro Einzel 12 Euro  
Yoga 12 Mal 90 Minuten 180 Euro Einzel 18 Euro

### Dienstags Yoga und Pranayama im Pützfelderhof 9.04. – 2.07.

10 – 11.30 Uhr  
17 – 18.30 Uhr  
19 – 20.30 Uhr  
Termine: 9./16./23./30.04./7./14./28.05./4./11./18./25.06./2.07.  
12 Mal 90 Minuten 198 Euro Einzel 18 Euro nach Absprache

### Mittwochs Qi Gong und Metta im Pützfelderhof 17.04. – 3.07.

10 - 11.30 Uhr  
16 - 17.30 Uhr  
Termine 17.04./24.04./8.05./15./29.05./5.06./12./19./26.06./3.07.  
10 Mal 90 Minuten 165 Euro Einzel 18 Euro nach Absprache

### Besondere Angebote:

#### 7.04. Frühlings – Matinee am Nachmittag

17 Uhr – 19 Uhr – 27 Euro Via Zoom und in meiner Yoga Praxis

Die Frühlingsenergie ist aufsteigend und geschmeidig wie ein junger Baum.  
Diese Energie wollen wir wecken mit fließendem Wirbelsäulen – Qi Gong, sanften Yoga  
Übungen und Meditation mit Reinigungsattem aus der tibetischen Tradition.  
Wir erleben Lebendigkeit und Ruhe, loslassen und Neues entfalten als ergänzende  
Qualitäten. Heilsames fördern, Unheilsames lassen – so sagt es Ursula Lyon.

#### 12. – 14.04. Achtsamkeits Wochenende im Kloster Steinfeld

Buddhistische Impulse, Qi Gong und sanftes Yoga  
mit edlem Schweigen, Wandern in der herrlichen Eifel,  
Gehmeditation im Labyrinth

Birgit Hegemann

birgithegemann@gmail.com

Birgit-Hegemann-Heilpraktikerin.de

Pützfelderhof 53881 Euskirchen – Billig Gerstenstr.4

IBAN DE 73 3706 9627 2201 1720 23