

# Birgit Hegemann

Meditation · Yoga · Qi-Gong · Heilarbeit

## Kursplan Sommer 2024

*Bewusstsein in Stille und Bewegung*

*Ruhe finden · Kraft tanken · bei Dir ankommen*

**Montags – nur online über Zoom**

**19.08. - 7.10**

Meditation	18:30 – 19:30 Uhr
Yoga & Pranayama	19:45 – 21:15 Uhr
Termine	19.08./26.08./2.09./9.09./16.09./23.09./30.09./7.10.
Meditation	8 Mal – 60 Minuten – 96 Euro; Einzel 15 Euro
Yoga	8 Mal – 90 Minuten – 132 Euro; Einzel 18 Euro

**Dienstags – Yoga & Pranayama im Pützfelderhof**

**20.08. – 8.10.**

Yoga & Pranayama	10:00 – 11:30Uhr 17:00 - 18.30Uhr 19:00 – 20.30Uhr
Termine	20.08./27.08./3.09./10.09./17.09./24.09./01.10./8.10.
Preise	8 Mal – 90 Minuten – 132 Euro; Einzel 18 Euro nach Absprache

Mögen alle Wesen glücklich sein. Buddha

---

### **Birgit Hegemann**

Gerstenstr. 4  
53881 Euskirchen - Billig  
info@birgithegemann.de  
www.birgithegemann.de

### **Bankverbindung:**

Birgit Hegemann  
Raiffeisenbank Rheinbach Voreifel e.G.  
IBAN: DE73 3706 9627 2201 1720 23  
BIC: GENODED 1RBC

## Mittwochs – Qi Gong & Metta im Pützfelderhof

21.08. – 9.10.

Qi Gong und Metta	10:00 – 11:30 Uhr und 16:00 – 17.30 Uhr
Termine	21.08./28.08./4.09./11.09./18.09./25.09./02.10./9.10.
Preise	8 Mal – 90 Minuten – 132 Euro; Einzel 18 Euro nach Absprache

## Besondere Angebote

### Sonntags - Qi Gong und Meditation im Spätsommer

1.09.

Uhrzeit	17:00 – 19:00 Uhr
Ort	Via Zoom und in meiner Yogapraxis
Preis	36 EUR

Der Spätsommer ist verbunden mit dem Erdelement. Fülle im Außen und Innen und innere Mitte finden sind zwei große Themen dieser bewahrenden Qi - Kraft. Entsprechend werden die Qi Gong Übungen und Meditationen unsere Mitte stärken. In der Ruhe liegt die Kraft.

### Qi Gong und Meditation am Niederrhein

14.09. – 15.09.

Uhrzeit	Freitag 18 Uhr bis Sonntag ca. 14 Uhr
Ort	Seminarhaus Leuther Mühle
Mehr Informationen <a href="http://birgit-hegemann-heilpraktikerin.de/">http://birgit-hegemann-heilpraktikerin.de/</a>	Voller Freude lade ich Euch ein, an diesem Intensiv-Seminar teilzunehmen.

Mögen alle Wesen glücklich sein. Buddha

---

#### **Birgit Hegemann**

Gerstenstr. 4  
53881 Euskirchen - Billig  
info@birgithegemann.de  
www.birgithegemann.de

#### **Bankverbindung:**

Birgit Hegemann  
Raiffeisenbank Rheinbach Voreifel e.G.  
IBAN: DE73 3706 9627 2201 1720 23  
BIC: GENODED 1RBC