

## Qi - Deine Lebenskraft spüren und entfalten

Ein inspirierendes Qi Gong und Meditations – Wochenende zum Krafftanken und Ruhe finden.

Voller Freude lade ich Euch zu diesem Wochenende in der Fülle des Spätsommers ein.

Wir nehmen uns Zeit, das Qi zu spüren und diese nährnde Kraft zu kultivieren.

Dabei lernt ihr die verschiedenen Qualitäten des Qi in den 5 Wandlungsphasen kennen, fließende wunderschöne Übungen, die auch Zuhause weiter guttun.

Wenn es das Wetter erlaubt, werden wir auch auf der schönen Wiese der Leuther Mühle üben, das Qi der Erde und des Kosmos einbeziehen.

In der Meditation lernen wir unseren Geist besser kennen und öffnen uns öffnen uns für die Heilkraft des Raumes, die ständig fließt.

*Buddha sagt: „Meine Lehre ist von einem Geschmack. So wie der Ozean von einem Geschmack, dem des Salzes ist, so ist meine Lehre vom Geschmack der Freiheit.“*

Einige Sätze aus der buddhistischen Weisheitslehre, die einfach und menschlich, auch für die ganze Menschheitsfamilie zutreffend sind, werden Grundlage für unser Praktizieren, auch in Gehmeditation.

### Termin: 13. – 15. September 2024

Es wird eine Zeit für Dich und in Gemeinschaft sein, in schöner Natur und mit köstlichem vegetarischem, Qi-reichem Essen, rundum erholsam.



**Ort: Seminarhaus Leuther Mühle 41334 Nettetal**

Beginn: Freitag, 18.30 Uhr mit dem Abendessen

Ende: Sonntag, 14.30 Uhr nach dem Mittagessen

Für mich: 252 Euro

Plus Übernachtung und Verpflegung, die Ihr selber in der Leuther Mühle bucht.

Preise Seminarhaus Leuther Mühle 2023:

**Übernachtung inklusive köstlicher vegetarischer Vollpension**

pro Person und Tag im

Vierbettzimmer 85,00 Euro

Dreibettzimmer 90,00 Euro

Zweibettzimmer 105,00 Euro

Einzelzimmer 144,00 Euro

Erst könnt Ihr Euch bei mir anmelden. Dann schicke ich Euch den link zur Anmeldung im Seminarhaus.

[Birgithegemann@gmail.com](mailto:birgithegemann@gmail.com) <http://birgit-hegemann-heilpraktikerin.de>

Handy: 0176 41436291

*Ich freue mich auf Euch!*

*Birgit*

*Sabe sata sukita hontu – Mögen alle Wesen glücklich sein.*

Birgit Sumati Hegemann – Seit 1990 Yoga Qi Gong Buddhistische Meditation und Heilpraktikerin