

Eine Auszeit für Dich – Samstag, 14.09.

Mit Qi Gong und Meditation

Kraft sammeln, Mitte finden, friedvoll sein

An diesem Tag üben wir wunderbar fließende Übungen aus dem Qi Gong der 5 Wandlungsphasen. Dazu gehört, die verschiedenen Qualitäten von Qi in Bewegung zu spüren. Somit hast du ein wohltuendes und einfaches Werkzeug, in Bewegung Deine Energie zu regulieren und deine Mitte zu finden.

In der Meditation gebe ich Impulse aus der buddhistischen Tradition als Inspiration für deinen spirituellen Weg. Wir üben in Stille und angeleitet. So lernen wir unseren Geist besser kennen und öffnen uns für die Heilkraft des Raumes, die ständig fließt. Die Meditation des Medizinbuddhas werde ich diesmal wieder mit einbeziehen.

Termin: Samstag 14.09.

Zeit: 11 – 13 Uhr Qi Gong 13.30 - 16 Uhr Meditation

Kosten: Yoga Praxis 65 Euro / Via Zoom ganzes Seminar 65 Euro

Via Zoom nur Vormittag oder Nachmittag einzeln 36 Euro

Ort: meine Yoga Praxis und via Zoom



Ich freue mich auf Euch!

Herzlich

Birgit

Birgit Hegemann
Yoga Praxis Pützfelderhof
birgithegemann@gmail.com
Birgit-Hegemann-Heilpraktikerin.de
53881 Euskirchen – Billig Gerstenstr.4
IBAN DE 73 3706 9627 2201 1720 23