

Wochenend - Workshop im Herbst

am 16./17. November 2019



Wir wohnen und praktizieren im

Seminarhaus Abraham

In der Dreesbach 2 D-53940 Hellenthal

Kosten pro Person: „Wochenend-Workshop“
inkl. Übernachtung im Einzel*- oder Doppelzimmer
mit vegetarischer Vollverpflegung:

198 € EZ / 188 € DZ

Tee / Wasser und Gebäck während der
Seminarabschnitte stehen zur freien Verfügung

Anmeldung und Eingang der Anzahlung: 50 € p.P.
bis 08.09.2019 Stichwort: „Herbst“ + „Name“
Restzahlung bis 01.11.2019!
Bankverbindung: Volksbank Euskirchen eG
IBAN DE06 38260082 0113204010

Samstag, 16. November 2019

14:00 - 15:00 Uhr Meditation
der Einstieg in den Nachmittag

16:00 - 17:00 Uhr Yoga Vinyasa Flow
(sanfte Formen des Yogas im stetigen Fluß)

19:30 - 20:30 Uhr Qi Gong (aus den 8 Brokaten
/ Urkreis Qi Gong / 18 Formen der Harmonie)

21:45 - 22:30 Uhr Meditation für die Nacht

Sonntag, 17. November 2019

08:15 - 09:15 Uhr YoQi (sanfter Start in den
Morgen mit einer Kombination von Yoga und
Qi Gong Elementen / Meditation)

Am Vormittag, bei schönem Wetter, kleine
meditative Wanderung im herbstlichen Wald

11:30 - 12:30 Uhr Herz Chakra Meditation:
eintauchen in die Stille des Herzens durch eine
sanfte, bewegte Form der Herzmeditation

Ulrich Beheng

Yoga- / Qi Gong und Meditationslehrer
CTW® - Hypnose-Therapeut - Professional

Ausbildungen:

WAY - Europäische Akademie® für Yoga und
ganzheitliche Gesundheit in Wiesbaden, zertifiziert
nach AYA (American YOGA Alliance)

YoQi® - Marisa Cranfill, CA

Therapeutisches Yoga (z.T. nach Liebscher &
Bracht®)

Yoga 60+ spezielle, abgestimmtes Ausbildung für
ältere Mitmenschen Dr. Günter Niessen, Berlin

Urkreis Qi Gong - Meister Don Yon, Freiburg

Qi Gong - Birgit Hegemann, Euskirchen

Reiki 1 & 2 Grad - Horst Leuwer; Kerpen

CTW®-Hypnose-Therapeut -Professional bei
IHM Institut für angewandte Hypnose und
Mentaltraining, Mettmann

Meridian Energietechnik - Renate Rüttgers,
Düsseldorf

Kurse und Einzelstunden
und, wenn Sie möchten, komme ich auch zu Ihnen
nach Hause



*Meditation des
Herzens*

Yo + Qi


Yoga & Qi Gong / Meditation

Ulrich Beheng Suhrstraße 9 53902 Bad Münstereifel - Ohlerath

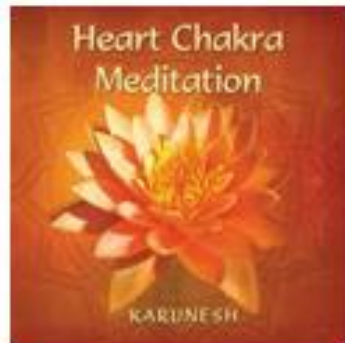
WhatsApp  / Mobil  : 0049 (0) 175 53 26 953



E-Mail: umb.779@gmx.de

Bankverbindung: 

Volksbank Euskirchen eG IBAN: DE06 38260082 0113204010



Meditation des Herzens



Eintauchen in die Stille des Herzens.

Bewusst die Hektik, die uns oftmals von außen diktiert wird, zu unterbrechen.

Durch meditative Bewegung, begleitet von sanfter, meditativer Musik, erlangen wir die Ruhe und Sanftmut unseres Herzens.

