

QI GONG SAMSTAG

Ankommen, Durchatmen und Loslassen

Sehnt du dich nach Ruhe, Balance und
neuer Energie?

An diesem Vormittag schenkst du dir
Zeit zum Innehalten und Ankommen. Mit
sanften, fließenden Qi-Gong-Übungen
bringst du deinen Körper in Harmonie,
lässt deinen Atem frei fließen und
findest zurück zu tiefer Entspannung
und deiner inneren Mitte.

Inklusive Verwöhnpause mit kleinem
Snack und Getränk - zum Auftanken,
Genießen und Austauschen in
entspannter Runde.

Du erlebst:

- ♥ Entschleunigung statt Alltag
- ♥ Loslassen von Anspannung
und inneren Blockaden
- ♥ Aktivierung deines Energieflusses
- ♥ Atemtiefe und Gelassenheit spüren
- ♥ Zentrierung und neue Lebenskraft



Termine

Samstag 31.10.2026

Wann

10.00 - 13.30 Uhr

Wo

Herzogstraße 25
in Herzogsweiler
im Bürgerhaus

Kosten

55,00€ Tageskasse
52,00€ Vorverkauf

**Für Anfänger und Geübte -
jeder in seinem Rhythmus**



Eine Matte, Decke, Kissen und
Wohlfühlkleidung Bitte mitbringen.
Verbindliche Anmeldung nehme ich per
E-Mail oder Telefon entgegen. Durch die
Überweisung sicherst du dir deinen Platz.

Ich freue mich mit dir in
die Stille und Kraft einzutauchen.