



stilles qigong | tian ai qigong

sabine jakob

kurse | einzeltraining | beratung

# Von Sternenlicht umhüllt...

## Zur Ruhe kommen: Qigong für einen erholsamen Schlaf ONLINE - Kurs

„Der Schlaf ist die Nabelschnur,  
durch die das Individuum mit dem Weltall zusammenhängt.“

Friedrich Hebbel

Wenn der Mensch zwischen Himmel und Erde ruht, kann das Qi seine regenerative Kraft entfalten.

Doch wie finden wir in die nächtliche Entspannung, wenn sich um uns Unruhe, Sorgen, Grübeln, Angst und tiefe Verunsicherungen ausbreiten?

Mit einfachen ausgleichenden, entspannenden Qigong-Übungen und angeleiteten Meditationen zur Nacht erfahren wir, dass sich erholsame Ruhe in uns bilden kann. Wir gleiten in einen tiefen Schlaf.

Die dadurch entstehende Erholung schenkt uns Kraft und Stabilität für die Herausforderungen dieser Zeit.

Veranstalterin: Sabine Jakob (Qigong-Trainerin), [www.qigong-stille.de](http://www.qigong-stille.de)

Termine: immer montags:  
28.10., 25.11., 16.12.: 19.00 - 20.15 Uhr  
04.11., 11.11., 18.11., 02.12., 09.12.: 21.00 - 22.00 Uhr

Kosten: 95,- €

Bitte vorbereiten: ZOOM-App Installation  
bequeme Kleidung, Schreibzeug für Aufzeichnungen

Kontakt/ Anmeldung: Sabine Jakob, Tel.: 05108- 876 94 57

Anmeldungen bitte verbindlich **bis spätestens 25.10.2024.**

Mindestteilnehmer:innenzahl: 6.

Die Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortung.

Ich freue mich auf Euch!