



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

Termine: immer montags:
27.10., 24.11., 15.12.: 19.00 - 20.15 Uhr
03.11., 10.11., 17.11., 01.12., 07.12.: 20.30 - 21.30 Uhr

Kosten: 125,- € ohne Videoaufzeichnung
160,- € mit Videoaufzeichnung

Bitte vorbereiten: ZOOM-App Installation, bequeme Kleidung

Kontakt/ Anmeldung: Sabine Jakob, Tel.: 05108- 876 94 57 oder [per Mail](mailto:sabine@qigong-stille.de)

Anmeldungen bitte verbindlich **bis spätestens 13.10.2025**.

Mindestteilnehmer:innenzahl: 6.

Die Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortung.

Ich freue mich auf Euch!