



den Körper kräftigen, den Geist beruhigen, die Seele nähren –
die Gesundheit stärken mit Übungen aus dem Qigong

Die goldene Mitte: Leicht und sorgenfrei sein Online-Vertiefungsangebot zur Stärkung der Milzenergie

Wir nehmen uns Zeit und sinken in die Stille des Übens, wir lauschen nach innen. Wir üben mit dem Anfänger:innengeist und schenken uns tiefe Momente der Ruhe, aus denen Stärkung und Wohlbefinden entstehen.

Wir schenken uns und unserem Körper liebevolle Fürsorge zum Aufbau neuer Energie.

Wir öffnen uns den Geschenken des Universums, verbinden uns mit unserer goldenen Mitte. Leichtigkeit und Stabilität bilden sich gleichermaßen.

Im weiten Raum des Innehaltens und der Verbindung mit Himmel und Erde werden wir durchlässig und aufnahmefähig für kosmisches Qi.

Zeit: Samstag, 28.09.2024, von 10.00–15.00 Uhr, Online via Zoom-App

Kosten: 70,-€

Erfahrene Übende und Anfänger:innen sind willkommen!

Bei Rücktritt nach Anmeldeschluss berechne ich eine Stornogebühr von 35,-€.

Die Veranstaltung findet statt, wenn mindestens 5 Anmeldungen vorliegen.

Ich freue mich auf diesen Tag mit Euch!

Sabine