

# 氣功

## Qigong Wochenende



Die entspannte Atmosphäre des Klosters und die ruhige Umgebung des Pfälzer Waldes bieten den idealen Rahmen mit sanften Qigong Übungen zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen.

Qigong, einer der 5 Säulen der traditionellen chinesischen Medizin, ist eine sanfte Übungsmethode mit dem Fokus auf Atem, Bewegung und Achtsamkeit. Die Bewegungsabläufe sind langsam und fließend und führen in die innere Ruhe. Die Übungen sind für alle Altersgruppen geeignet.

### Das Angebot beinhaltet:

- 2 Übernachtung incl. Vollpension bestehend aus:
  - 2 x fit-in-den Tag Frühstück vom Buffet
  - 2 x Mittagessen
  - 2 x Abendessen aus der leckeren Klosterküche
  - Tischgetränke und Kaffeepause
- Qigong-Kurs
- Meditativer Spaziergang
- Zum Abschied falten wir einen Kranich, der in China als Symbol für langes Leben und Weisheit steht.

Teilnahmegebühr € 258,00 pro Person.  
(Teilnehmeranzahl 8-12)

### Anmeldung und Kontakt:

Michèle Heinz,  
zertifizierte Kursleiterin der Deutschen Qigong Gesellschaft.  
Information und Anmeldung unter:  
Tel: 01777534461,  
E-Mail: [michele.heinz@gmx.de](mailto:michele.heinz@gmx.de)  
[www.qigong-bibi.jimdo.com](http://www.qigong-bibi.jimdo.com)

# 氣功

## Qigong Wochenende



### Programmablauf

- Freitag:**
- 18.00 Abendessen
  - 19.15 Kennenlernrunde, Qigong
- Samstag:**
- 7.45 Qigong
  - 8.30 Frühstück
  - 10.00 Qigong
  - 12.00 Mittagessen
  - 14.00 Wandern in Stille
  - 15.30 Kaffee
  - 18.00 Abendessen
  - 19.15 Qigong
- Sonntag:**
- 8.30 Frühstück
  - 9.30 Qigong
  - 10.30 Wir falten einen Kranich
  - 12.00 Mittagessen und Verabschiedung