

Entspannung finden zum Jahresende

Workshop am Sonntag

13. Dezember 2026 | 10:30 – 13:30 Uhr

**Ort: Yoga-Zentrum yogawirkt
Niedernstraße 13, 33602 Bielefeld**

Nach einem vermutlich wieder lebhaftem Jahresverlauf neigt sich das Jahr 2026 zum Ende und wir wollen dieses gemeinsam entspannt und friedvoll ausklingen lassen. Meistens sind aber die letzten Tage im Jahr geprägt durch zu viele Termine und den Vorbereitungen auf das Weihnachtsfest. In diesem 3-stündigen Workshop wollen wir einige Qi Gong Übungen und Techniken kennen lernen, um uns in hektischen Zeiten wieder etwas zu erden und um zur Ruhe zu kommen.

Inhalte: Qi Gong Übungen, Entspannungstechniken aus dem Brain Gym, Akupressur, geführte Meditation, u.a.



Qi Gong - Auf dem Weg - Uwe Hielscher
Qi Gong Lehrer und Guo Lin Qi Gong Lehrer
Mitglied Laoshan Union e. V.
Mitglied Europäische Guo Lin Qi Gong Gesellschaft e. V.

Teilnehmerzahl für den Kurs max. 5-20 Personen

Anmeldung bitte direkt über yogawirkt unter

<https://www.yogawirkt.de/>

www.qigong-aufdemweg.de