

Qi Gong – Entspannter Jahresabschluss

Workshop am Sonntag

20. Dezember 2026 | 14:00 – 16:00 Uhr

Ort: Yoga-Zentrum

Kurze Straße 10, 33613 Bielefeld

Kurz vor dem Weihnachtsfest wollen wir gemeinsam zur Ruhe kommen, uns ganz entspannt und ruhig bewegen, atmen und in die Meditation gehen. Wir wollen das Jahr langsam ausklingen lassen und uns vom Stress und den Alltagssorgen erholen. Inhalte des kleinen Workshops: Qi Gong Übungen, Entspannungstechniken aus dem Brain Gym, geführte Meditation, u.a.

Mitzubringen sind soweit wie möglich eine Yoga- oder Gymnastikmatte, eine Decke und bei Bedarf ein Kissen für den Kopf.



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.

Anmeldung gerne per Mail an info@qigong-aufdemweg.de oder unter 0176 20556313.
Teilnehmerzahl für den Kurs 5–10 Personen. Die Kursgebühr beträgt 35,00 EUR (inkl. MwSt).

www.qigong-aufdemweg.de