

Qi Gong | Zur Ruhe kommen und Entschleunigung

**Workshop am Samstag + Sonntag,
15. + 16. November 2025
9:30 – 17 Uhr, inkl. Pause**

**Ort: Haus des Gastes in Hörste
Freibadstraße 3, 32791 Lage-Hörste**

Zur Ruhe kommen und Entschleunigung ist das Motto an diesem Wochenende. Wir wollen das stressige Jahr hinter uns lassen und uns entspannt in die Vorweihnachtszeit einschwingen. An dem Wochenende lernen wir Übungen um uns zu erden, um loszulassen und wir atmen uns in wundervollerweise durch unseren Körper. Wir lernen bewegende Elemente aus dem Qi Gong, um uns zu entspannen, Atemübungen, Akupressur und Fußreflexzonenmassage gegen innere Unruhe und Stresssymptome und Meditationen.

Für diesen Workshop sind keine besonderen Vorkenntnisse notwendig. Zum Üben ist eine leichte und lockere Kleidung recht sinnvoll. Bitte sauberes, bequemes und flaches Schuhwerk mitbringen und ein großes Handtuch.

Weitere Informationen zum Kurs gerne unter
0176-20556313.

Auf dem Weg



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.

Max. 6–8 Personen. Die Teilnahmegebühr beträgt 175 € für beide Tage (inkl. MwSt). Kosten inkl. Script, Getränke und einem Imbiss.