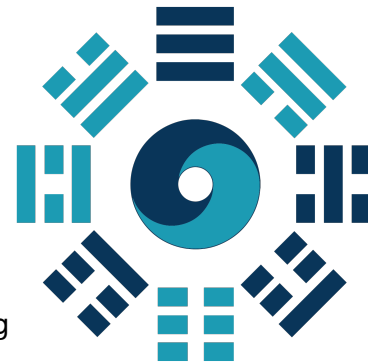




Newsletter

START IN DEN FRÜHLING: QIGONG · MEDITATION · NATUR

Nach dem Winter beginnen wir wieder, regelmäßig in Bewegung zu kommen und neue Kraft zu sammeln. Ich lade alle Interessierten ein, mit mir ins Training einzusteigen – mit Zeit für Bewegung, Atem und gemeinsamer Regeneration.

Online Meditation – Montag 19 Uhr

DAS INNERE FELD

Jeden ersten Montag im Monat.

Wir sprechen über die Prinzipien der Wahrnehmung und über die Kraft unserer Aufmerksamkeit, um dann über eine geführte Meditation gemeinsam in die Stille zu gehen. Je nach Teilnehmern sind unterschiedliche Schwerpunkte möglich. Doch im Kern geht es um das Lösen innerer Spannungsfelder und das Wiederfinden einer stillen, wachen Präsenz – um den Anforderungen des Lebens mit klarer Perspektive zu begegnen.

Dauer: ca. 60-90 Minuten

Kosten: € 21,-

Das Innere Feld – Donnerstag 19 Uhr (Praxis)

BEWEGUNG · RESONANZ · PRÄSENZ

Stress wirkt auf den Körper. Er verändert den Atem. Er bindet die Aufmerksamkeit. Diese Praxis verbindet diese drei Ebenen und öffnet einen wirksamen Zugang zu innerer Ruhe.

Sanftes Qigong mobilisiert die Wirbelsäule und unterstützt die Regulation des Nervensystems. In der anschließenden Resonanzmeditation verbinden sich Atem und Klang. Die entstehende Schwingung hilft, innere Spannung zu ordnen und Klarheit entstehen zu lassen. So entsteht eine wache Stille, in der die eigene Mitte wieder spürbar wird.

Dauer: ca. 90 Minuten

Kosten: 30 € pro Abend

6er-Karte (3 Monate gültig): 135 €

Qigong im Park – Samstag 11 Uhr

BEWEGUNG · PRÄSENZ · ZONEN

Dieses Format findet flexibel statt und wird jeweils kurzfristig angekündigt. Im Mittelpunkt stehen Beweglichkeit, Dehnung, freie Atmung und Beruhigung des Nervensystems. Mit der Zeit vertieft sich die Wirkung: Es unterstützt den freien Qi-Fluss, stärkt die innere Stabilität und hilft, den Alltagsstress auszugleichen.

Dauer: ca. 60 Minuten

Kosten: 21 €

Anmeldung

Bei Interesse schreibe mir gerne eine E-Mail.

Zusätzlich gibt es eine Signal-Gruppe für Termin- und Organisationsinformationen.