



„Meditation in Bewegung“ 27.-28.11.2021

Erfahren Sie Entspannung und Leichtigkeit!

Schöpfen Sie Kraft und innere Ruhe durch bewusste Atmung, Lenkung der Aufmerksamkeit und sanfte Bewegung.

Leitung: Alexandra Bibianna Müller, ausgebildete Qigong Kursleiterin sowie Meditations- und Entspannungspädagogin

2 Tage eine Nacht im Hotel Schloß Gehrden

Programm:

- Leichtes Mittagessen
- 60 Minuten Einheit Qigong
- Kaffeepause mit Obstsalat und Joghurt
- 60 Minuten Einheit Qigong
- Vital-Abendessen von unserem Küchenteam
- Übernachtung im DZ oder EZ mit unserem ausgiebigen Frühstück
- 60 Minuten Einheit Qigong

Komplettpreis: € 209,00 pro Person

OHNE Übernachtung: € 139,00 pro Person

Der Kurs findet nach Anmeldung von 5 Personen statt

