



## **„Meditation in Bewegung“ 02.-03.10.2021**

***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**

