KEB Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e.V.

Qi Dao Retreat – Qi Gong für Herz, Klarheit und Verbindung

2. Workshop (einzeln buchbar) - Sommer - Element Feuer

So 24.05.2026, 14.00 - 17.30 Uhr

Der Sommer steht für Bewegung, Ausdruck und Lebendigkeit.
Gleichzeitig geraten viele genau hier aus dem Gleichgewicht: zu viel Tempo, zu viel Reiz, zu wenig innere Ruhe. In diesem Qi-Dao-Retreat arbeitest du mit fließenden Qi-Gong-Übungen, die dein Herz stärken, dein System beruhigen und deine Energie wieder in klare Bahnen lenken. Über Bewegung, Atmung und bewusst geführte Sequenzen entsteht ein Zustand von Präsenz und innerer Weite.
Ein zentraler Impuls dieses Nachmittags:
Echte Ruhe entsteht nicht durch Rückzug - sondern durch Klarheit in dir.

Du gehst mit einem ruhigeren Geist, mehr Energie und einem offenen, stabilen Gefühl. Die Übungen sind ruhig, verständlich aufgebaut und für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Weitere Termine: 02.08.2026 - 11.10.2026 - 06.12.2026
Auch einzeln buchbar TN: 49 €

Bitte mitbringen:
Bequeme Kleidung, Matte oder Unterlage, Kissen, ggf. Decke, Getränk.
Wenn du nicht lange stehen kannst, bring dir bitte einen Hocker ohne Lehne mit, damit du die Übungen auch im Sitzen gut mitmachen kannst.

Ort
Sonnendorf Seminarraum, Baron-Riederer-Str. 48, 84337 Schönau

Mitveranstalter
Sonnendorf e.V.

Referentin
Elisabeth Graml

Kosten
49 € pro Termin

Anmeldung
info@insila-akademie.de

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2026-03-25 14:18:25

Tel. (08671) 41 44
info@keb-ris.de
www.keb-ris.de