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

Qi Dao Retreat – Qi Gong für Stabilität und innere Mitte

3. Workshop (einzeln buchbar) - SPÄTSOMMER · ELEMENT ERDE

So 02.08.2026, 14.00 - 17.30 Uhr

Der Spätsommer steht für Stabilität und innere Mitte.
Eine Qualität, die im Alltag oft verloren geht – viele funktionieren,
denken für andere mit und
verlieren dabei sich selbst.
In diesem Retreat stärkst du deine Mitte über ruhige, zentrierende Qi-Gong-Übungen. Dein Körper kommt zur Ruhe, dein Geist wird klarer, dein Stand stabiler. Durch die Verbindung von Bewegung und Atmung entsteht wieder ein Gefühl von bei dir sein - ruhig, klar und tragfähig.Ein zentraler Impuls dieses Nachmittags:
Stabilität entsteht nicht im Außen, sondern in deiner Mitte.
Du gehst mit mehr innerer Ruhe, Klarheit und einem stabilen Gefühl zurück in deinen Alltag.
Alle Übungen sind einfach aufgebaut und auch ohne Vorerfahrung gut umsetzbar.

Weitere Termine: 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 14:19:36

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