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

Qi Dao Retreat – Qi Gong für Klarheit und Loslassen

4. Workshop (einzeln buchbar) - HERBST · ELEMENT METALL

So 11.10.2026, 14.00 - 17.30 Uhr

Der Herbst bringt Klarheit. Reduktion. Fokus. Genau das fehlt vielen: innerer Raum, Ordnung im Kopf, ein freier Atem. In diesem Retreat arbeitest du mit ruhigen Qi-Gong-Sequenzen, die Spannungen im Körper lösen und dich mental entlasten. Über bewusste Bewegung und Atmung entsteht Raum für neue Klarheit.
Du lässt los, was dich festhält nicht über Druck, sondern über Bewegung. Ein zentraler Impuls dieses Nachmittags: Klarheit entsteht, wenn du den Mut hast, loszulassen. Du gehst mit mehr Leichtigkeit, innerer Ruhe und einem klareren Blick. Die Praxis ist sanft geführt und für Einsteiger wie Geübte geeignet

weiterer Termin: 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 14:20:33

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