

# Qi Gong Retreats – Qi Gong für Regeneration und innere Kraft

## 5. Workshop - WINTER • ELEMENT WASSER

So 06.12.2026, 14.00 - 17.30 Uhr

Der Winter fordert dich nicht. Er gibt dir die Möglichkeit, wieder Kraft aufzubauen. Doch genau das fällt vielen schwer: zur Ruhe kommen, ohne innerlich weiterzulaufen. In diesem Retreat arbeitest du mit langsamen, tief wirkenden Qi-Gong-Übungen, die dein System regenerieren und deine Energie stärken. Geführte Sequenzen und bewusste Ruhephasen bringen dich zurück in einen Zustand von Tiefe und Stabilität.

Ein zentraler Impuls dieses Nachmittags:

Wirkliche Kraft entsteht in der Ruhe, nicht im Dauerlaufen.

Du gehst mit mehr Ruhe, innerer Tiefe und einem stabilen Gefühl für deine eigene Energie. Alle Inhalte sind verständlich angeleitet und ohne Vorkenntnisse umsetzbar.

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.

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 14:21:24