

Balance - Regeneration - Achtsamkeit mit Qigong

vom So. den 08.11.- Fr. den 13.11.2026

Qi Gong ist eine chinesische Selbstheilungsmethode, die Gesundheit und innerliches Wachstum zum Ziel hat. Durch die Verbindung von Bewegung, Atem und Konzentration wird die eigene Lebensenergie aktiviert.

"Chan Mi Gong" geht von sanften, wellenförmigen Bewegungen der Wirbelsäule aus. Die Übungen wirken entspannend und gleichzeitig stärkend auf alle Gelenke, die Muskulatur und den ganzen Körper,

Qigong-Übungen verbessern die Beweglichkeit und steigern nachweislich das Wohlbefinden. Der Wechsel von bewegten und stillen Qigong-Übungen, speziell für die Wirbelsäule, Atemübungen und Strategien zur Stressbewältigung stehen im Mittelpunkt dieser Woche.

Sie erlernen alltagstaugliche Strategien für mehr Energie, Achtsamkeit und emotionale Stabilität, gerade in anspruchsvollen Zeiten und bei Stress. Entspannung, Kraft und innere Klarheit sind die Ziele der Seminarwoche.

Die Kurse richten sich an Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen. Zeit für Spaziergänge am Meer und gemeinsame Gespräche runden das Seminar ab. Schenke dir eine „Auszeit“ zum Regenerieren und Kraft tanken.

Die Seminarwoche ist als Bildungsurlaub in einigen Bundesländern anerkannt.

Susanne Pries unterrichtet seit über 20 Jahren Qigong.

Qigong Lehrerin und Ausbilderin DQGG e.V.

www.qigong-susanne-pries.de

Seminarkosten 560,- Euro

Unterkunft im Einzelzimmer mit vegetarische Verpflegung Frühstück und

Abendessen im Haus am Meer: 725,- Euro pro Person