



Wegberg-Schwaam

Entschleunigung mit Qi Gong

Seminar-Nr.: 04-26

Entspannung und Kochen:

Entspann dich mal! Leichter gesagt als getan. Dir fällt es schwer, nach einem ereignisreichen Tag den Kopf abzuschalten? Dann ist dieses Seminar genau das Richtige für dich! Du hast das gesamte Wochenende Zeit, zur Ruhe zu kommen. Mit Qi Gong bringst du deinen Körper in Bewegung und dich mental in Einklang. Es geht um das Zusammenspiel sanfter Bewegungen und Atemtechniken. Qi Gong verbessert auch die Entspannungsfähigkeit. So kannst du im Alltag nachhaltig dein Stresslevel senken. Abgerundet wird das Programm durch gemeinsames Kochen mit frischen Lebensmitteln – als Highlight ein Gericht nach den 5 Elementen der TCM-Ernährung.

Du erfährst mehr über:

- Qi Gong als sanfte Bewegungsmöglichkeit
- Entspannung und Selbstwahrnehmung
- gesunde Ernährung

Haftungsausschluss: Alle Teilnehmenden sind für ihre physische und mentale Fitness selbst verantwortlich. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.

Referentin

Isabelle Kujath

Qi Gong-Lehrerin, Heilpraktikerin und Ernährungsberaterin nach den 5 Elementen

Achtsamkeit

Bewegung

Gesundheit

Facts

Wann 13.-15.03.2026

Wo Pension zum
Thomeshof
Zum Thomeshof
27
41844 Wegberg-
Schwaam

Leistungen

Unterkunft im DZ/VP,
Seminarprogramm,
Handouts, Zertifikat -
Sonderurlaub möglich

Kosten

Mandatsträger/
innen und
Mitglieder bis 26
Jahre **75,00€**

Mitglieder 27 -
39 Jahre **105,00€**

Nicht-Mitglieder
bis 26 Jahre **105,00€**

Nicht-Mitglieder
27 - 39 Jahre **200,00€**

JETZT ANMELDEN