



## Meditation · Yoga · Qi Gong

Achtsamkeit in Bewegung und Stille

Ruhe finden · Kraft tanken · bei Dir ankommen

### Montags Zoom

Meditation: 18.30 – 19.30 Uhr

Yoga und Pranayama: 19.45 – 21.15 Uhr

Termine: 6.11./13.11./20.11./27.11./11.12./18.12.

Meditation 6 Mal 60 Minuten 60 Euro Einzel 12 Euro

Yoga 6 Mal 90 Minuten 90 Euro Einzel 18 Euro

### 6.-8.10. Verweilen im Löwengeist Das war schön! Wird wiederholt!!

Ein Wochenende mit Achtsamkeit und viel Herz, mit buddhistischen Impulsen, Qi Gong, Yoga und Meditation zum Kraft tanken und erholen.

### 27.10. Gemeinsames wohltuendes Mantra Singen 19 – ca. 21 Uhr

diesmal bei Werner Haas in Rheinbach/ Wormersdorf, bitte bei mir anmelden

### 05.11. Eine Herbst - Matinee in der Yoga Praxis und via Zoom

10.30Uhr – 12.30Uhr Buddhistische Impulse und Meditation, Qi Gong 25 Euro

### 25.11. Ein Achtsamkeitstag in meiner Yoga Praxis

10.30Uhr – 17Uhr Ein Tag mit edlem Schweigen. Liebe ist alles. 90 Euro

### 30.11. Einladung zum Mantra - Singen bei Neue Wege in Rheinbach

Werner Haas mit seiner Gitarre und ich freuen uns sehr, mit Euch dort zu singen. Die vergangenen Abende waren sehr schön. 19 – ca.21Uhr

### 02.-09.12. Yoga/ Qi Gong/ Meditation. Ferien auf der schönen Neue Wege Finca

Die Sonne des Südens genießen im Dezember

### 17.-24.02. Retreat auf der schönen Yoga Finca mit 3 Tagen edlem Schweigen

Eine Auszeit in Stille mit Meditation in Theorie und Praxis. Dazu leichtes Essen, feine Yoga und Qi Gong Übungen, Mantra Singen, Liebende Güte Meditation

Alle Informationen findet Ihr auch auf meiner Webseite.

Ich freue mich auf Euch!

Und

Tashi Delek – Möge es Dir wohl ergehen.

Birgit Hegemann

[www.birgit-hegemann-heilpraktikerin.de](http://www.birgit-hegemann-heilpraktikerin.de)

Heilpraktikerin, Lehrerin für Yoga, Qi Gong, Meditation

Telefon 0176-41436291 [birgithegemann@gmail.com](mailto:birgithegemann@gmail.com)

Yoga-Praxis Pützfelderhof Gerstenstr.4 53881 Euskirchen-Billig

IBAN: DE73 3706 9627 2201 1720 23

