



Meditation · Yoga · Qi Gong

Achtsamkeit in Bewegung und Stille
Im Pützfelderhof

Ruhe finden · Kraft tanken · bei Dir ankommen

Montags Zoom nur online

Meditation: 18.30 – 19.30 Uhr
Yoga und Pranayama: 19.45 – 21.15 Uhr
Termine: 8.01./ 22.01./29.01./5.02./12.02./4.03./ 11.03./18.03.

Meditation 8 Mal 60 Minuten 80 Euro Einzel 12 Euro
Yoga 8 Mal 90 Minuten 120 Euro Einzel 18 Euro

Dienstags Yoga und Pranayama im Pützfelderhof

10 – 11.30 Uhr
17 – 18.30 Uhr
19 – 20.30 Uhr
Termine: 9.01./16.01./23.01./13.02./ 5.03./12.03./19.03./26.03.
8 Mal 90 Minuten 132 Euro Einzel 18 Euro nach Absprache

Mittwochs Qi Gong und Metta im Pützfelderhof

10 - 11.30 Uhr
16 - 17.30 Uhr
Termine 10.1./ 17.01./ 24.01./ 7.02./ 6.03./ 13.03./ 20.03./27.03.
8 Mal 90 Minuten 132 Euro Einzel 18 Euro nach Absprache

Besondere Angebote:

15.03. Qi Gong und Metta am Freitag - Hybrid

18.30 – 20.00 Uhr
Mit Qi Gong und Meditation ins Wochenende
Loslassen und zur Ruhe kommen
20 Euro

12. – 14.04. Achtsamkeits Wochenende im Kloster Steinfeld

Buddhistische Impulse, Qi Gong und sanftes Yoga
mit edlem Schweigen, Wandern in der herrlichen Eifel,
Gehmeditation im Labyrinth

Birgit Hegemann
birgithegemann@gmail.com
Birgit-Hegemann-Heilpraktikerin.de
Pützfelderhof 53881 Euskirchen – Billig Gerstenstr.4
IBAN DE 73 3706 9627 2201 1720 23