

## Achtsames Qigong (bezuschussungsfähig im Rahmen des § 20 SGB V)

**1. Montags: 28.08.–04.12.23**

18:00 – 19:30 Uhr

(nicht am 02.10. – weitere  
Änderungen vorbehalten)

**2. Mittwoch: 30.08.–06.12.23**

18:00 – 19:15 Uhr

(nicht im Oktober)

**3. Freitags: 25.08.–01.12.23**

10:30 – 12:00 Uhr

(nicht am 08.09., 06.10. + 24.11.)

### Preise:

Kurs 1 + 3: 187,50€

Kurs 2: 150,-€

### Qigong-Kurse

Erlernen & Wiederholen

von Qigong Übungen

im Stehen und Sitzen

aus dem *Lehrsystem*

### Qigong Yangsheng

von Prof. Jiao Guorui

und

dem **Shaolin Qigong**

nach Shi Xingui

Teilnahme **vor Ort**

und **online** möglich

### Frauke Reese



Qigong Yangsheng  
Kursleiterin

Mitglied der Medizinischen  
Gesellschaft für Qigong  
Yangsheng e.V.

**Anmeldung + Information:**

**Tel.: 030-648 349 34**

[www.lebevoll.de](http://www.lebevoll.de)

[info@lebevoll.de](mailto:info@lebevoll.de)

## Achtsames Yoga - offener Yoga-Kurs (vor Ort und online)

### Dienstags:

18:00 – 19:30 Uhr

**29.08. – 29.11.2023**

(nicht am 03. + 10.10.2023)

### Preis pro Einheit:

nach finanzieller  
Selbsteinschätzung  
Minimum **10,-€**

### Achtsames Yoga

Erlernen und

Wiederholen

achtsamer Yoga-

Übungen

(Bewegungs-, Dehnungs-,  
Ruhe- & Atem-Übungen)

aus dem Hatha-Yoga

### Frauke Reese

4. Ausbildungsjahr der  
BDYoga-Ausbildung

Mitglied des BDYoga  
(Berufsverband der  
Yoga-Lehrer\*innen)

**Anmeldung + Information:**

**Tel.: 030-648 349 34**

[www.lebevoll.de](http://www.lebevoll.de)

[info@lebevoll.de](mailto:info@lebevoll.de)

## Achtsamkeitstage für ehemalige MBSR-, MSC- und Tagesklinik-Teilnehmer\*innen

### Samstags:

von 9:45 – 15:30 Uhr:

**02.09.2023**

**04.11.2023**

**02.12.2023**

### Preis:

nach finanzieller  
Selbsteinschätzung

Minimum **40,- €**

### Achtsamkeitstag:

Ein Tag im Schweigen mit  
angeleiteter Ruhe- und  
Bewegungs-Meditation  
zur Vertiefung der  
eigenen Übungspraxis.

Für ein achtsames Essen  
im Schweigen bitte eine  
Kleinigkeit für ein  
genussvolles achtsames  
Buffet mitbringen.

Wir beginnen und enden  
sprechend.



### Frauke Reese



**Mind-Body-Medizin-**  
Gesundheitstherapeutin  
HP-Psychotherapeutin  
MBSR-, MBCT- und  
MSC-Lehrerin

Mitglied des MBSR-  
Verbandes und des  
Vereins zur Kultivierung  
von MSC

**Anmeldung + Information:**

**Tel.: 030-648 349 34**

[www.lebevoll.de](http://www.lebevoll.de)

[info@lebevoll.de](mailto:info@lebevoll.de)



„lebevoll“ – Praxis für Gesundheitskultur

Karl-Hofer-Str. 4 – 6, 14163 Berlin-Zehlendorf

[www.lebevoll.de](http://www.lebevoll.de)

### Weitere Angebote (auch online):

Psychotherapie HP, Gesundheitscoaching, Klangbehandlung, Aroma-Workshops,  
Einzelstunden (Yoga, Qigong, Nordic Walking, Stressbewältigung, MBSR  
(Mindfulness based Stress-Reduction), MSC (Mindful Self-Compassion), u.v.m.

Telefon **030-64834934** oder [www.lebevoll.de](http://www.lebevoll.de)