

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

Fortgeschrittene Übende:

### Montags:

18:00 – 19:30 Uhr

08.01. – 18.03.2024 (10x)

Preis: 187,50 €

Einstiegs-/Wiederholungs-  
Kurse:

### Mittwochs:

18:00 – 19:15 Uhr

10.01. – 20.03.2024 (10x)

### Freitags:

10:30 – 12:00 Uhr

05.01. – 22.03.2024 (8x)  
(12.01., 08. + 15.03. kein Kurs)

Preis pro Kurs: 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 Xinggui

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

09.01. – 19.03.2024 (11 x)

### Freitags:

9:00 – 10:00 Uhr

05.01. – 22.03.2024 (9 x)  
(12.01., 08. + 15.03. kein Kurs)

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:

04.11.2023

02.12.2023

27.01.2024

02.03.2024

### 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)