

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

Fortgeschrittene Übende:

Montags: 18:00 – 19:30 Uhr

08.01. – 18.03.2024 (10x)

(05.02. kein Kurs)

Preis: 187,50 €

Einstiegs-/Wiederholungs-
Kurse:

Mittwochs:

18:00 – 19:15 Uhr

10.01. – 20.03.2024 (10x)

Freitags:

10:30 – 12:00 Uhr

12.01. – 22.03.2024 (8x)

(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

info@lebevoll.de

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

Dienstags:

18:00 – 19:30 Uhr

09.01. – 19.03.2024 (10 x)

(06.02. kein Kurs)

Freitags:

9:00 – 10:00 Uhr

12.01. – 22.03.2024 (8 x)

(09.02., 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

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

info@lebevoll.de



„lebevoll“ – Praxis für Gesundheitskultur

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

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