

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

Fortgeschrittene Übende:

Montags:

18:00 – 19:30 Uhr

15.04. – 08.07.2024 (10x)

(29.04. + 20.05. kein Kurs)

Anfänger-/WiederholerInnen:

Freitags:

1. Kurs: 9:00 – 10:15 Uhr

2. Kurs: 10:45 – 12:00 Uhr

12.04. – 12.07.2024 (12x)

(03. + 10.05. kein Kurs)

Preis pro Kurs: 187,50 €

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

BDYoga-Lehrerin

Mitglied des

BDYoga

(Berufsverband der

Yoga-Lehrer*innen)

Achtsames Yoga

(bezuschussungsfähig im Rahmen des § 20 SGB V)

Dienstags:

18:00 – 19:30 Uhr

09.04. – 02.07.2024 (10 x)

(30.04. + 21.05. kein Kurs)

Preis: 187,50 € (Kurs)

Achtsames Yoga

Erlernen achtsamer

Yoga-Übungen

(Bewegungs-, Dehnungs-,

Ruhe- & Atem-Übungen)

aus dem Hatha-Yoga

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

Samstags:

von 9:45 – 15:30 Uhr:

13.04.

01.06.

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
Verbands 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